TUNTURI®

From the **Heart**

Recumbent

English	2
Deutsch	12
Nederlands	22
Italiano	32
Español	42
Swedish	52
Finnish	61
Français	70

Serial number
Serienummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Serienummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

U S E R M A N U A L

Contents

Installation -

Important safety instructions	2
Assembly	3
Console	6
Console operation	6
Moving and storage	10

Fitness -

Fitness test	8
Heart rate	9
Exercising	9

Maintenance -

Maintenance	10
Troubleshooting	10
Technical data	11

Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

Welcome to the world of Tunturi exercising!
Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at *WWW.TUNTURI.COM*

Installation

Important Safety Instructions

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

Note about your health
- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

Note about the exercise environment
- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

Note about the equipment
- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.

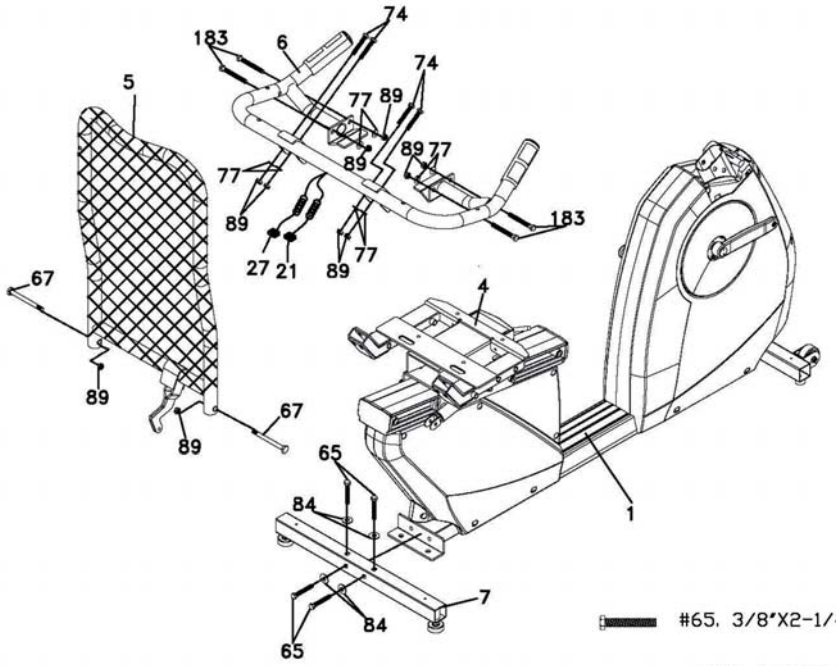
SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

Assembly instructions

Step 1: Rear support tube, rear handlebars and meshback assembly

1. Install the Rear Support Tube (7) onto the Main Frame with four 3/8" x 2-1/4" Hex Head bolts (65) and four 3/8" x25 Flat Washers (84).
2. Install the Seat Handlebars (6) onto the Seat Carriage (4) with four 3/8" x 2" Hex Head bolts (74), four 3/8" x 3" Hex Head bolts (183), eight 3/8"x19mm flat washers (77) and eight 3/8" Nyloc nuts (89).
3. Install Seat Back Frame (5) onto the Seat Carriage (4) with two 3/8" x 4" Hex Head bolts (67) and two 3/8" Nyloc nuts (89).

1.



#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#130. 13/14m/m_Wrench

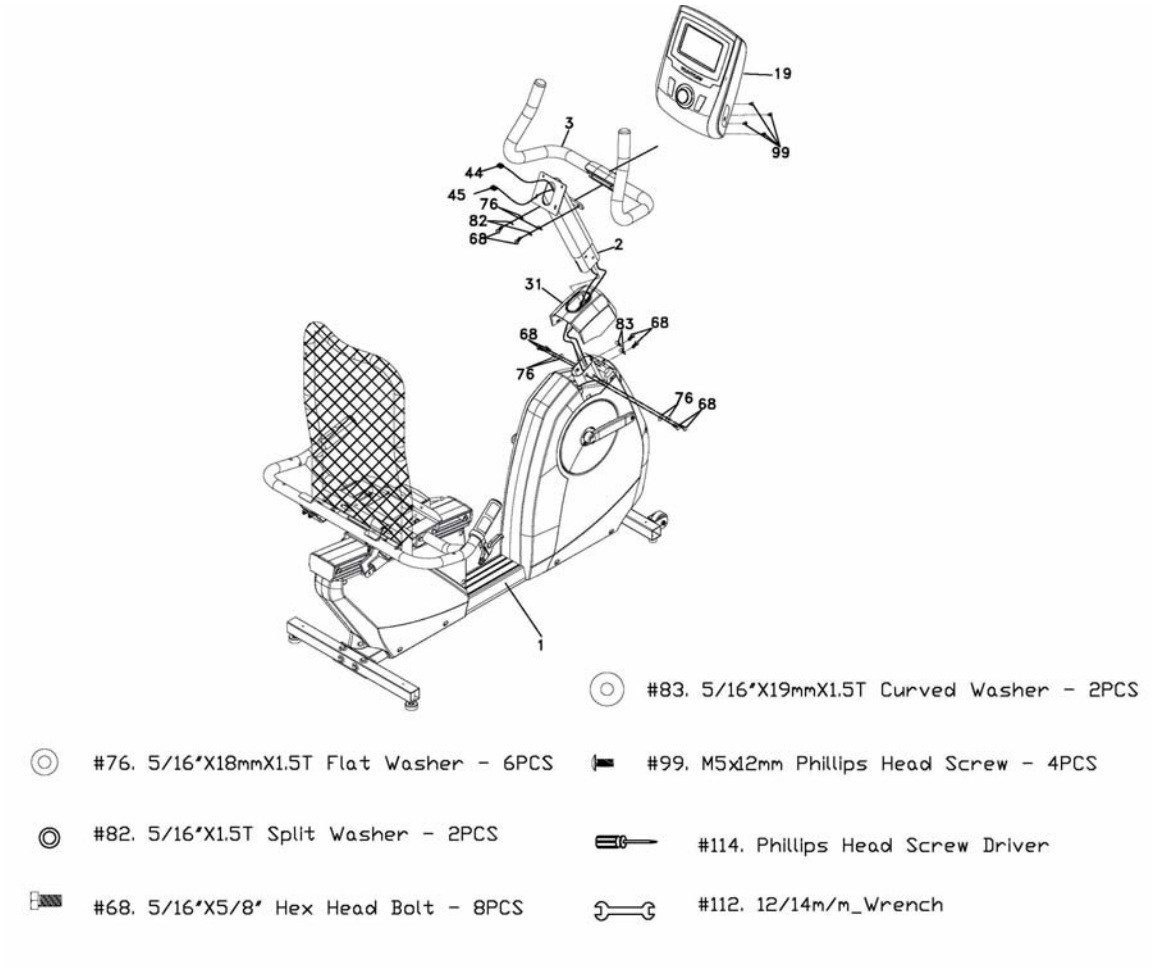
#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#112. 12/14m/m_Wrench

Step 2: Front handlebars & upright tube assembly

1. Install the upright tube cover (31) onto the upright tube (2), making sure it is facing the correct direction as in the picture below. Run the two cables (44, 45) through the bottom of the upright tube and out the top opening.
2. Install the Upright tube (2) into the receiving tube of the Main Frame (1) with six 5/16" × 5/8" Hex Head Bolts (68), four 5/16" × 18mm Flat Washers (76) on the sides of the tube and two 5/16" × 19mm Curved Washers (83) on the front of the tube. Pull slightly on the cables while installing the upright tube to avoid cutting the cables.
3. Remove the white Styrofoam pad (installed by factory to prevent bolts from being accidentally dropped into the Bike).
4. Install the Computer Cable (44) and Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable (45) into the connector in the back of the Console (19). Install the console onto the mounting plate with four M5×12mm Phillips Head Screws (99). Be careful not to pinch the cables between the console and the mounting plate. This could short circuit the cables and damage the electronics.
5. Install the Fixed Handle bar Assembly (3) onto the Upright tube (2) with two 5/16" × 5/8" mm Hex Head Bolts (68), two 5/16" × 18mm Flat Washers (76) and two 5/16" Split Washers (82).

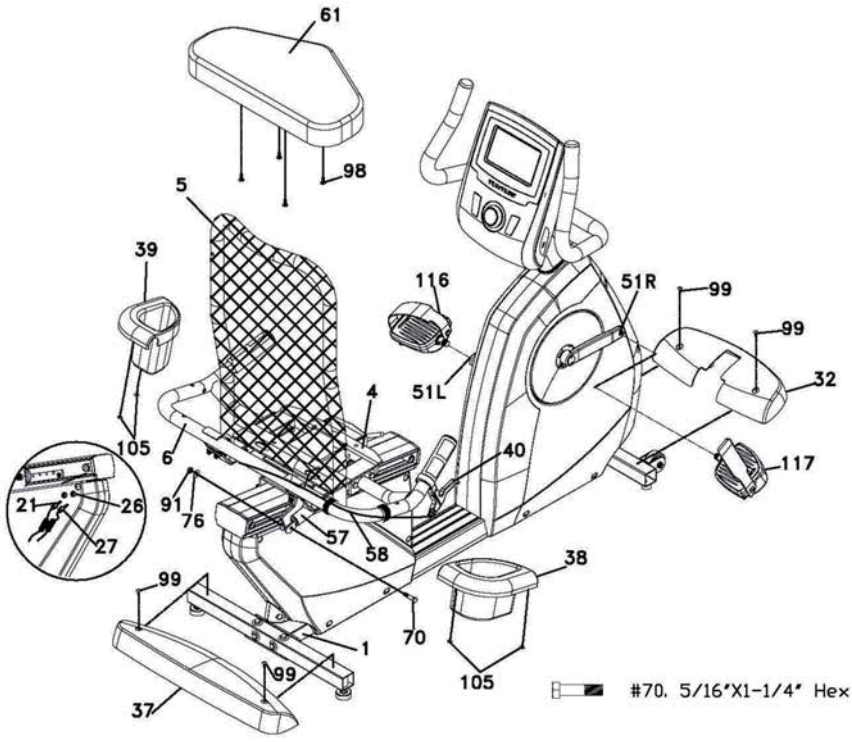
2.



Step 3: Console

1. Assemble the transport wheels (66) with the two 5/16" x 1-3/4" bolts (38) and 5/16" nuts (39)
2. Unpack the console and install the 3 AA batteries. Connect the speed sensor wire into the white two pin connector accessed through the opening in the back of the console. Mount the console onto the console plate and secure with four M5 x 10mm screws (51).
3. Secure the two bottleholders (75) to the upright tube with four M5 x 10mm screws (51)
4. Snap the four end caps (73) onto the cup washers on the left & right pedal tube assemblies.

3.



#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#113. 13/15m/m_Wrench

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#130. 13/14m/m_Wrench

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#115. M5 Allen Wrench

Console

The commercial bikes have a built-in generator for power and do not need to be plugged into an AC outlet. To power up the console simply start to pedal, the console will turn on automatically. To save the lift of the generator, please keep pedaling at low speed during console operation.

After 2 min of no use (pedaling input or button input), the console will turn off automatically.

Keys

1. QUICK / START
   This is the quickest way to start a workout. Use QUICK/START button to begin a selected training or to resume your workout during Pause.
2. BACK / STOP
   Use BACK/STOP button to navigate back towards Program Menu. During training, you can pause or stop your training session by pressing BACK/STOP button.
3. JOGWHEEL
   The JOGWHEEL functions in two ways:
   A) By rotating the JOGWHEEL clockwise, you can scroll the menus downwards or to the right, and increase values or resistance. By rotating the JOGWHEEL counter-clockwise, you can scroll the menus upwards or to the left, and decrease values or resistance.
   B) By pressing the JOGWHEEL, you accept the selection you made.

Message Bar

During the workout and menu selection, there are helpful hints and explanations in the message bar on the bottom of the display.

Operating the console

Personal data

After the console powers up for a few seconds, it will display personal data. You can adjust your own personal data or press QUICK/START button to begin Program Menu.

To update personal data, select the value to change with the JOGWHEEL, press ENTER and adjust the value. Press ENTER again to confirm the updated value.

Create Personal Data

- Select a language by rotating the JOGWHEEL and confirm your selection by pressing the JOGWHEEL. You will automatically be taken to the next setting.
- Select the units you wish to use: Metric—km/kg/cm, or the corresponding Imperial—ml/lbs/inch. Make your selection by rotating the JOGWHEEL, and confirm by pressing the JOGWHEEL.
- Set your gender by rotating the JOGWHEEL. Confirm your selection.
- Set your age. Confirm your selection.
- Set your height. Confirm your selection.
- Set your weight. Confirm your selection.
- Set your maximum heart rate using the formula 220 – age. If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.

After you have updated all Personal Data, select SAVE & CONTINUE, and press ENTER to proceed. If needed, you can access the Personal Data again from the Program Menu.

Program menu

In the Program Menu, you can select one of the following training sessions via the JOGWHEEL.

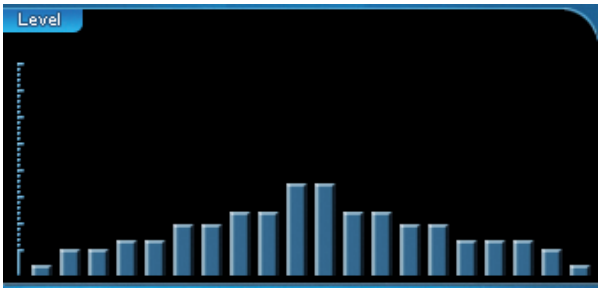
Manual

Basic program, with which you can set your effort level manually with the JOGWHEEL during the workout.

- After selecting the Manual program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training

Hill

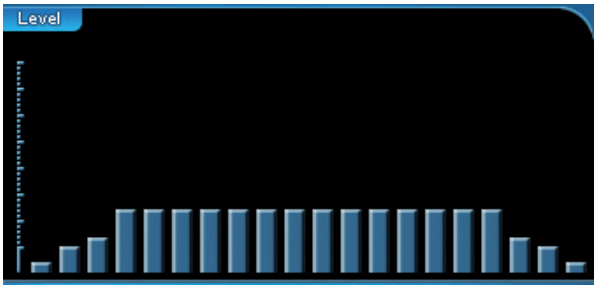
The Hill program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program.



- After selecting the Hill program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by

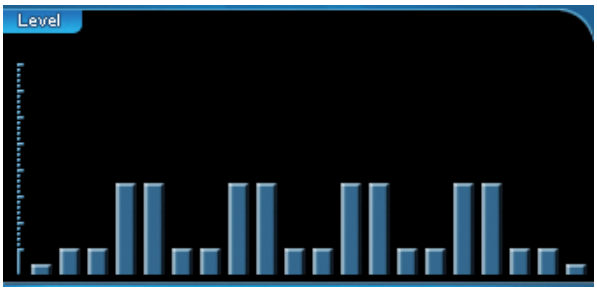
pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

Fatburn
The Fat Burn program is designed to maximize the burning of fat. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.



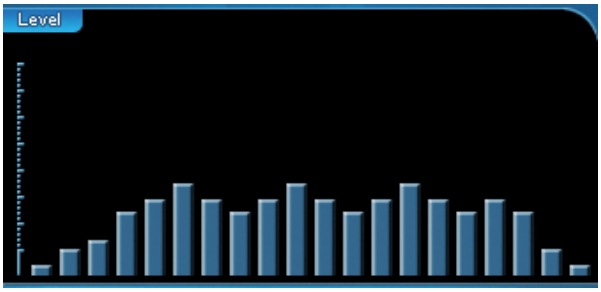
- After selecting the Fatburn program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

Interval
The Interval program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way.



- After selecting the Interval program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

Cardio
The Cardio program is designed to increase your Cardio vascular function. This is an exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.



- After selecting the Cardio program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

5 K
This is a preset for 5 km distance track.

- Press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

User
The User program is designed to create your own workout.

- After selecting the User program, you can set target TIME, DISTANCE, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, you can personalize the level profile for the training, by selecting the steps and increasing or decreasing the steps.

- Then press START button to begin training.
- This program will start with a warming up skip by pressing START button.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.
- This program ends with a cooling down, you can skip by pressing STOP button.

Target HR 1 & 2
The Target HR (Heart Rate) programs allow you to preset your pulse level.

- After selecting a Target HR program, you can set target TIME, or HR by rotating the JOGWHEEL and confirming the value (by pressing the JOGWHEEL).
- After your settings are done, press START button to begin training.
- During the training you can pause the training with the BACK/STOP button, or press twice to stop the training.

Fitness test

The fitness test is based on the YMCA protocol and is a sub-maximal test that uses pre-determined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test begins at a low level of effort, which increases steadily. A multi-step test is a safe and reliable, submaximal means of measuring a person's physical fitness level. The test continues until the test subject has achieved his or her individual target heart rate (85% of maximum heart rate).

The test requires the use of a heart rate belt or handpulse grips: the console monitors changes in the heart rate throughout the test, using the data to calculate an estimate of the tested person's maximum oxygen uptake capacity.

The maximum oxygen uptake capacity is the best measure of a person's physical fitness level. After the test, the meter gives versatile information on your fitness level: a description and a numerical value (ml/kg/min). The test will take between 6 to 15 minutes to complete, depending on your level of fitness.

Before the test:
- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Adjust the seat to the proper position so that when your leg is extended during pedaling there is a slight bend at the knee of about 5 degrees.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- Hold the hand grips gently, do not tense up.

Press START button to begin training.

During the test:
- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
- You must maintain a steady 50 RPM pedal speed. If your pedal speed drops below 48 RPM or goes above 52 RPM the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.

1. The message window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50RPM.
2. The data shown during the test is:

a. Work in Watts (1 watt is equal to 6.1 kg-m/min.)
b. HR is your actual heart rate; THR is the target heart rate to reach to end the test.
c. Time is the total elapsed time of the test.

		Age					
Sex	Level	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Male	Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Very good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Good	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Low	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Very low	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Female	Excellent	56	52	45	40	37	32
	Very good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Good	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Low	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Very low	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- The display will show your training result. Its meaning is stated in the table below.
- Take note of your score because the console will automatically continue after a few minutes.

Heart Rate Training

A word about Heart Rate:

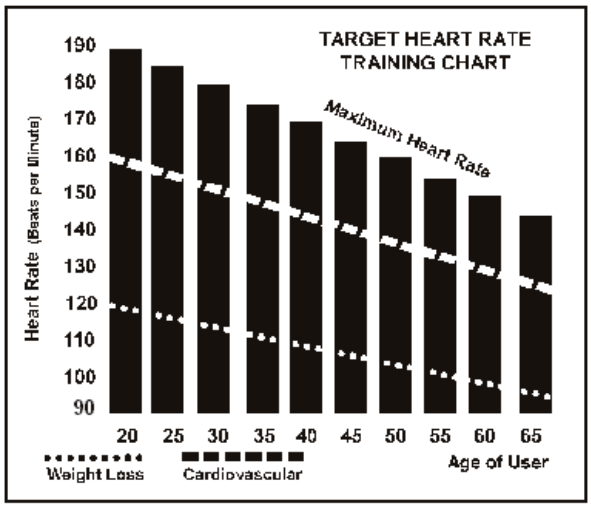
The old motto, "no pain, no gain", is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 70% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 70% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

220 – 40 = 180 (maximum heart rate)
180 x .6 = 108 beats per minute (60% of maximum)
180 X .7 = 126 beats per minute (70% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 126 beats per minute.



How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain wa ter can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary some what but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wea ring the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

⚠ NOTE!

The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

Caution! Do not use this bike for Target Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

1. Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:
2. Microwave ovens, TVs, small appliances, etc.Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. If you continue to experience problems contact your dealer.

Exercising

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen upteke, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

Maintenance

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.

The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake! The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.
If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Moving and storage

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:
Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time.

⚠ NOTE!

Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature

Technical specifications

Length	144 cm
Width	74 cm
Height	128 cm
Weight	78 kg

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

This product meets EN precision and safety standards (Class SA, EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE!

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

Inhaltsverzeichnis

Installation -

Wichtige sicherheitshinweise	12
Montageanweisungen	13
Konsole	16
Bedienung der konsole	16
Transport und lagerung	21

Fitness -

Fitness test	18
Herzfrequenztraining	19
Trainieren mit tunturi	20

Maintenance -

Wartung	20
Betriebs- störungen	20
Technische daten	21

Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

Herzlich willkommen in der welt des trainierens mit tunturi!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

Installation

Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindig-keitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie trainieren, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen fallen.
- Nicht unter freiem Himmel verwenden.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt auf die Konsolen-Steuerungstasten. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

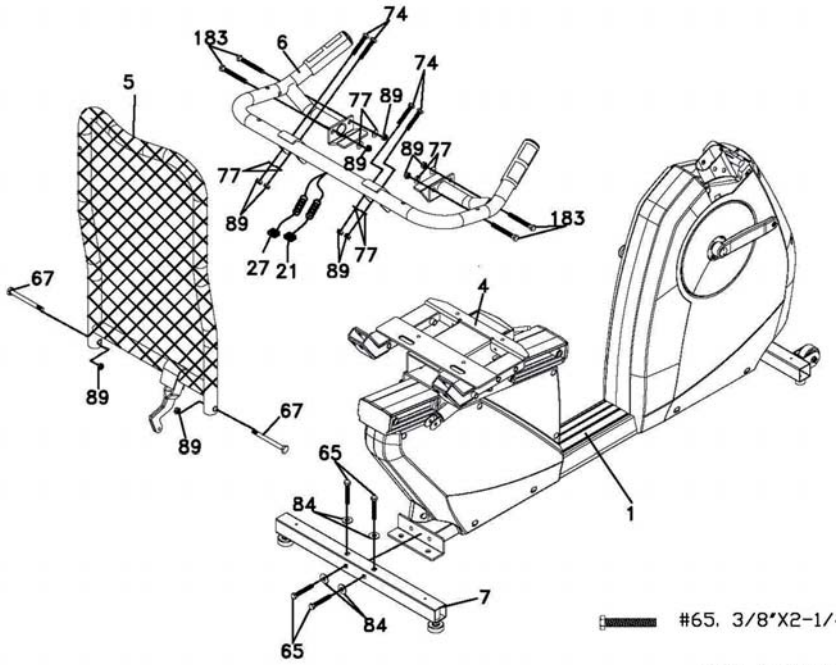
SPEICHERN SIE DIESE ANLEITUNG!

Montageanweisungen

Schritt 1: montage hinteres fussrohr, hintere handgriffe und netzlehne

1. Installieren Sie das hintere Fußrohr (7) mit vier Sechskantschrauben 3/8" x 2-1/4" (65) und vier Unterlegscheiben 3/8" x25 (84) auf dem Hauptrahmen.
2. Installieren Sie mit vier Sechskantschrauben 3/8" x 2" (4) , vier Sechskantschrauben 3/8" x 3" (74), acht Unterlegscheiben 3/8" x19 mm (77) und acht Nyloc-Muttern 3/8" (89) die Sattelgriffe (6) an der Sattelstütze (4).
3. Installieren Sie mit zwei Sechskantschrauben 3/8" x 4" und zwei Nyloc-Muttern 3/8" (89) den Sattellehnenrahmen (5) an der Sattelstütze (4).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

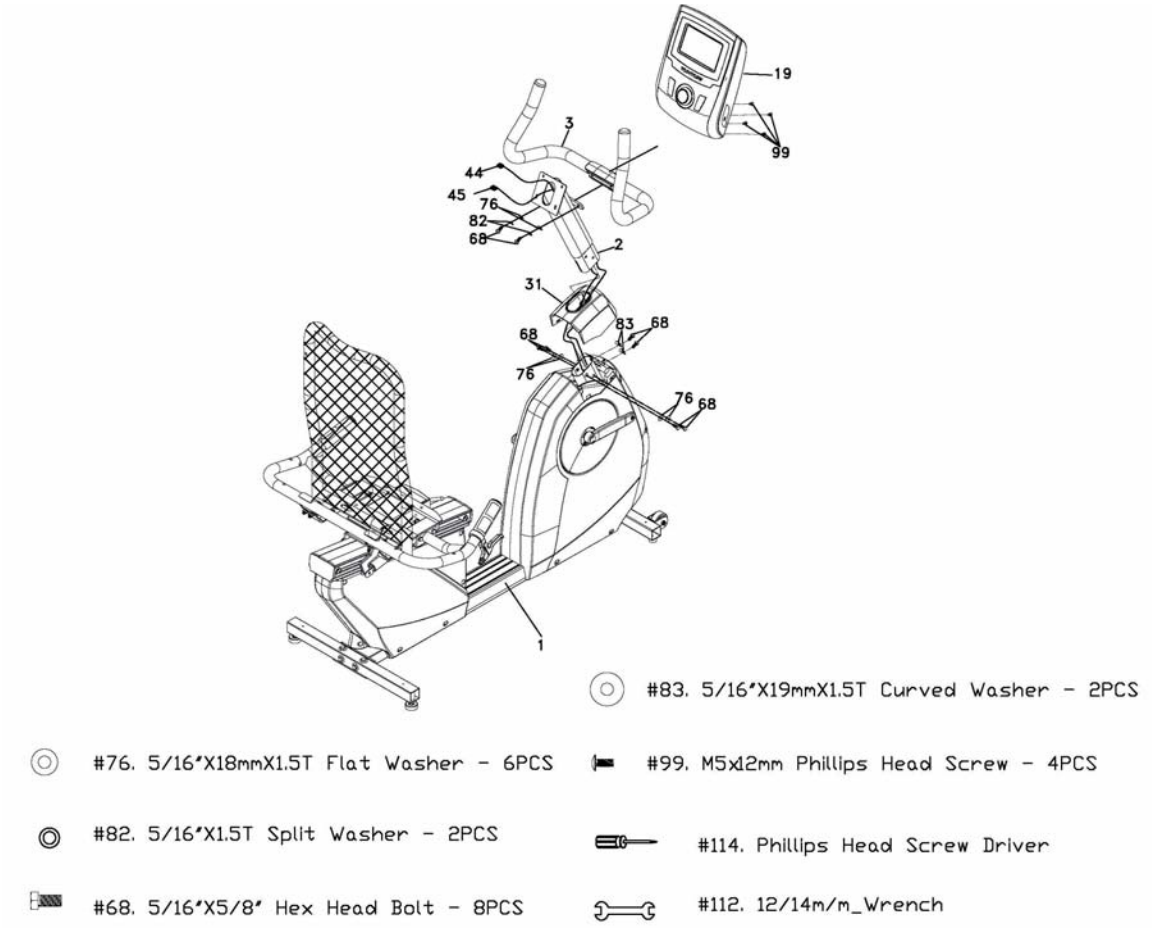
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Schritt 2: montage der vorderen handgriffe & des hauptrohrs

1. Bringen Sie die Abdeckung des Standrohrs (31) auf dem Standrohr (2) an und achten Sie darauf, dass sie in die richtige Richtung zeigt, wie auf dem Bild unten dargestellt. Führen Sie die beiden Kabel (44, 45) von unten durch das Standrohr und ziehen Sie sie aus der oberen Öffnung wieder hinaus.
2. Befestigen Sie das Standrohr (2) mit sechs Sechskantschrauben 5/16" × 5/8" (68), vier Unterlegscheiben 5/16" × 18 mm (76) an den Seiten der Rohrs und mit zwei gewölbten Unterlegscheiben 5/16" × 19 mm (83) an der Vorderseite im Rohr des Hauptrahmens (1). Ziehen Sie vorsichtig an den Kabeln, wenn Sie das Standrohr befestigen, damit diese nicht abgetrennt werden.
3. Entfernen Sie die weiße Styroporeinlage (vom Hersteller angebracht, damit die Schrauben nicht versehentlich in das Rad fallen).
4. Stecken Sie das Computerkabel (44) und das Handfrequenzsensor-Montage-W/Kabel (45) in den Anschluss auf der Rückseite der Konsole (19). Befestigen Sie die Konsole mit vier Philips-Kopfschrauben M5×12 mm (99) auf der Montageplatte. Achten Sie darauf, dass Sie die Kabel nicht zwischen der Konsole und der Montageplatte einklemmen. Dadurch kann ein Kurzschluss entstehen, der die Elektronik beschädigen kann.
5. Befestigen Sie den festen Handgriff (3) mit zwei Sechskantschrauben 5/16" × 5/8" mm (68), zwei Unterlegscheiben 5/16" × 18 mm (76) und zwei Schlitzscheiben 5/16" (82) auf dem Standrohr (2).

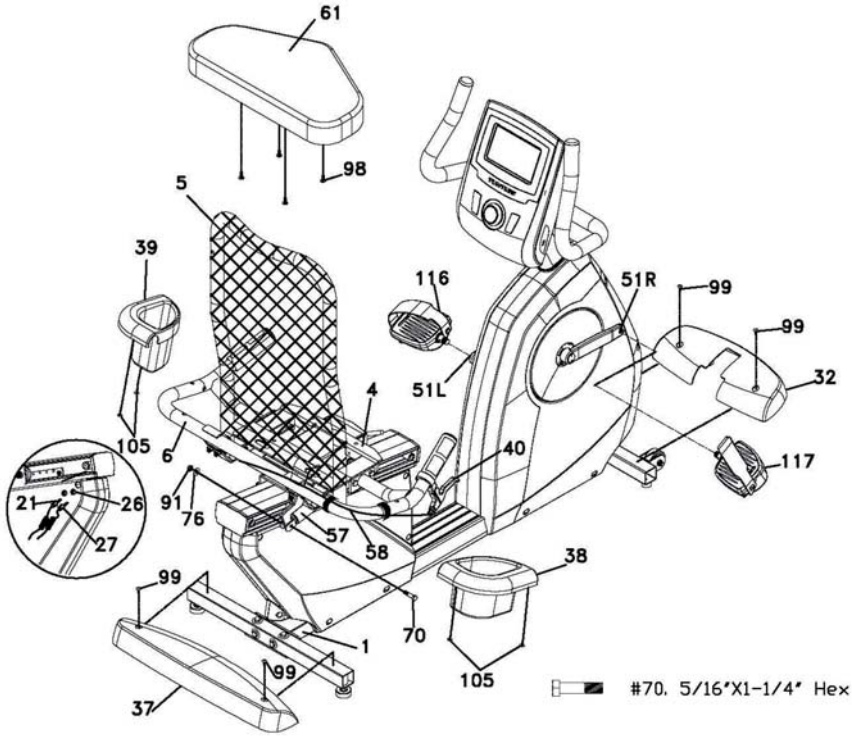
2.



Schritt 3: montage des sattels & des anderen zubehörs

1. Befestigen Sie den Sitz (61) mit vier Philips-Kopfschrauben M6 × 15 mm (98) auf dem Sitzträger (4).
2. Bringen Sie mit vier Philips-Kopfschrauben M5 × 12mm (99) die Vorderstabilisierungsabdeckung (32) und die Rückstabilisierungsabdeckung (37) auf dem Hauptrahmen (1) an.
3. Bringen Sie den Gaszylinder (57) auf der Halterung des Sattellehnenrahmens (5) an, mit einer 5/16" × 1-1/4"-Sechskantschraube (70), einer Unterlegscheibe 5/16" × 18 mm (76) und einer Nyloc-Mutter 5/16"(91). Ziehen Sie die Schraube gut fest, aber überdrehen Sie sie nicht.
4. Entfernen Sie die M6-Linsenkopfschrauben, die die Klammer des Satteleinstellungshebels (40) halten. Befestigen Sie den Hebel (40) auf dem Sattelgriff (6) direkt hinter den Handimpulssensoren. Befestigen Sie den Hebel in einem Winkel, der einen leichten Zugriff ermöglicht, schrauben Sie dann die Schrauben wieder an, die Sie zuvor entfernt haben.
5. Binden Sie das Stahlkabel (58) mit vier Streifen Velcro-Band am Sattelgriff (6) fest.
6. Stecken Sie das Handimpuls-E/Kabel (21, 27) in die Anschlüsse auf der linken hinteren Abdeckung (26), direkt unter dem Sattel.
7. Befestigen Sie die Flaschenhalter (R /38, L/39) links vom Sattelgriff (6), mit vier Blechschrauben Ø4 × 16 mm (105).
8. Befestigen Sie die Pedale (L, R) (116, 117) an der Kurbel (L, R) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Konsole

Betrieb ein/aus
Herkömmliche Räder haben einen integrierten Generator für den Betriebsschalter und müssen nicht an eine Steckdose angeschlossen werden. Um die Konsole einzuschalten, müssen Sie nur in die Pedale treten. Sie wird dann automatisch aktiviert. Um die Ladung beizubehalten, treten Sie bitte mit geringer Geschwindigkeit weiter, während Sie die Konsole bedienen.
Nach 2 Minuten ohne Signal (Pedal oder Schalter), schaltet sich die Konsole automatisch ab.

Schlüssel
1. QUICK/START
   Dies ist die schnellste Art, mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie die Taste QUICK/START, um mit einem gewählten Training zu beginnen oder das Training nach einer Pause wiederaufzunehmen.
2. BACK / STOP
   Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zurück zum Programmmenü zu gelangen. Sie können während des Trainings eine Pause machen oder es beenden, indem Sie auf die Taste BACK/STOP drücken.
3. JOGWHEEL
   Das JOGRAD funktioniert auf zweierlei Weise:
   A) Wenn Sie das JOGRAD im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach unten durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand erhöhen. Wenn Sie das JOGRAD gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach oben durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand verringern.
   B) Wenn Sie auf das JOGRAD drücken, übernehmen Sie die jeweiligen Einstellungen.

Meldungsleiste
Beim Training und bei der Menüauswahl gibt es nützliche Hinweise und Erläuterungen auf der Meldungsleiste am unteren Rand der Anzeige.

Bedienung der konsole

Persönliche daten
Nachdem die Konsole ein paar Sekunden lang eingeschaltet ist, werden die persönlichen Daten angezeigt. Sie können Ihre eigenen persönlichen Daten einstellen oder auf den Schalter QUICK/START drücken, um das Programmmenü aufzurufen:

Um persönliche Daten zu aktualisieren, wählen Sie den zu ändernden Wert mit dem JOGRAD, drücken Sie auf die Eingabetaste ENTER und stellen Sie den Wert ein. Drücken Sie erneut auf die Eingabetaste ENTER, um den aktualisierten Wert zu bestätigen.

Persönliche Daten erstellen
- Wählen Sie mit dem JOGRAD eine Sprache aus und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie auf das Rad drücken. Sie werden automatisch zur nächsten Einstellung weitergeleitet.
- Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus: Metrisch—km/kg/cm, oder entsprechend Imperial—ml/lbs/inch. Treffen Sie mit dem JOGRAD eine Auswahl aus und bestätigen Sie dies, in dem Sie auf das Rad drücken.
- Stellen Sie mit dem JOGRAD Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihre Körpergröße an. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihr Gewicht an. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
- Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz mit der Formel 220 – Alter ein. Wenn Sie Ihre genaue Herzfrequenz kennen, können Sie den geschätzten Wert, der vom Messer angegeben wird, ändern.

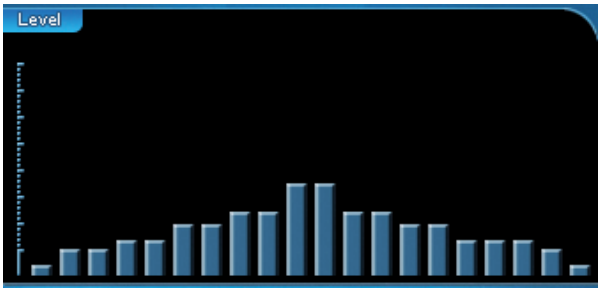
Nachdem Sie alle persönlichen Daten aktualisiert haben, wählen Sie SAVE & CONTINUE und drücken Sie auf die Eingabetaste ENTER, um fortzufahren. Sie können Ihre persönlichen Daten bei Bedarf erneut über das Programmmenü aufrufen.

Programmmenü
Im Programmmenü können Sie eines der folgenden Trainingsprogramme über das JOGRAD auswählen.

Manuell
Basisprogramm, mit dem Sie Ihren Einsatzlevel manuell mit dem JOGRAD während des Trainings einstellen können.

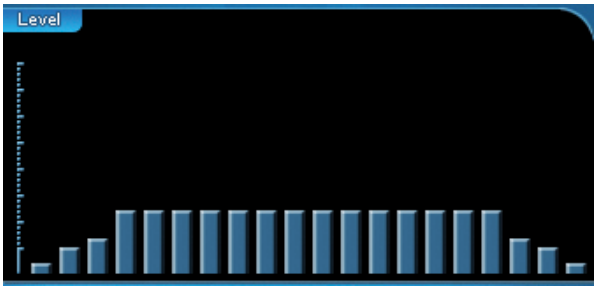
- Nachdem Sie das manuelle Programm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.

Berg
Das Bergprogramm simuliert Steigungen und Gefälle. Der Widerstand der Pedale steigt gleichmäßig an und lässt während des Programms wieder gleichmäßig nach.



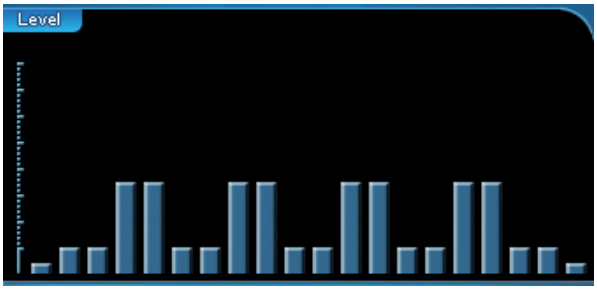
- Nachdem Sie das Bergprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

Fettverbrennen
Das Fettverbrennprogramm wurde für eine maximale Fettverbrennung entwickelt. Der absolut beste Weg zur Fettverbrennung ist eine gleichmäßige Herzfrequenz von 60% bis 70% Ihres Höchstwerts. Dieses Programm verwendet keine Herzfrequenzraten, sondern simuliert eine geringere Dauerbelastung.



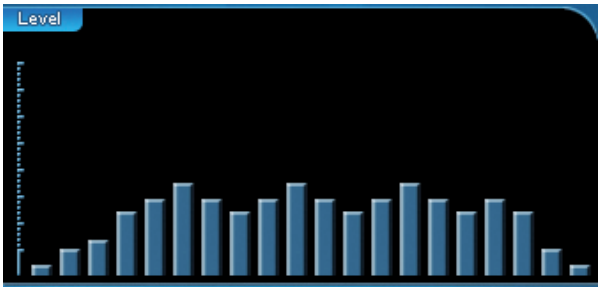
- Nachdem Sie das Fettverbrennprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

Intervall
Das Intervallprogram führt Sie durch hohe Intensitätsstufen, denen niedrige Intensitätsstufen folgen. Dieses Programm erhöht Ihre Ausdauer, indem Sie an die Grenze Ihrer Sauerstoffaufnahme geführt werden und sich anschließend wieder erholen können. Ihr cardiovaskuläres System lernt so, Sauerstoff effizienter zu nutzen.



- Nachdem Sie das Intervallprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

Cardio
Das Cardioprogramm wurde entwickelt, um Ihre cardiovaskulären Funktionen zu verbessern. Dies ist eine Übung für Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Herzmuskel wird gestärkt, es fließt mehr Blut und Ihre Lungenkapazität erhöht sich. Dies wird dadurch erreicht, dass eine höhere Dauerbelastung mit leichten Fluktuationen stattfindet.



- Nachdem Sie das Cardioprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

5 K
Dies ist eine Voreinstellung für eine 5 km-Strecke.

- Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

Benutzer
Das Benutzerprogramm wurde für Ihr eigenes Trainings entwickelt.

- Nachdem Sie das Benutzerprogramm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, können Sie das Trainingsprofil selbst einstellen, indem Sie Schritte auswählen und erhöhen oder verringern.
- Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Dieses Programm beginnt mit einer Aufwärmphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.
- Dieses Programm endet mit einer Abkühlphase, die Sie mit der START-Taste überspringen können.

FC 1 & 2 cible
Die Ziel-HF-Programme (Herzfrequenz) erlauben Ihnen, Ihre Frequenz selbst voreinzustellen.

- Nachdem Sie das Ziel-HF-Programm gewählt haben, können Sie die Messziele ZEIT, STRECKE oder HF durch Drehen des JOGRADS einstellen und den Wert durch Drücken des JOGRADS bestätigen.
- Nach Abschluss Ihrer Einstellungen, drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- Beim Training können Sie über die Taste BACK/STOP eine Pause einlegen und das Training nach erneutem Drücken der Taste wieder aufnehmen.

Fitnesstest

Der Fitnesstest basiert auf dem YMCA-Protokoll (Körperfettberechnung) und ist ein submaximaler Test, der mit vorbestimmten, festen Trainingsebenen arbeitet, die auf Ihren Herzfrequenzaufnahmen beim letzten Testfortschritt beruhen. Der Test beginnt auf einer niedrigen Anstrengungsebene, die gleichmäßig erhöht wird. Ein Mehrstufentest ist ein sicherer und zuverlässiger pyhsischer Fitnesstest mit submaximaler Messung. Der Test wird so lange fortgeführt, bis die Testperson seine oder ihre persönliche Herzfrequenz (85 % der Höchstfrequenz) erreicht hat. Für den Test muss ein Herzfrequenzgurt getragen oder es müssen Handfrequenzgriffe verwendet werden.

Die Herzfrequenzangaben auf dem Konsolenmonitor ändern sich sich während des Tests. Die Daten werden dazu verwendet, die höchste Sauerstofffaufnahmeleistung einer Person zu bestimmen. Die höchste Sauerstofffaufnahmeleistung ist der beste Maßstab für den Fitnesszustand einer Person. Nach dem Test gibt das Messgerät vielfältige Informationen über Ihren Fitnesszustand aus: Eine Beschreibung und einen numerischen Wert (ml/kg/min). Der Test dauert etwa 6 bis 15 Minuten, je nach Fitnesszustand.

Vor dem Test:
- Sie sollten guter Gesundheit sein. Fragen Sie Ihren Therapeuten, bevor Sie mit einer Übung beginnen, wenn Sie älter als 35 sind oder unter Vorerkrankungen leiden.

		Alter					
Geschlecht	Niveau	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Männlich	Super	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Sehr gut	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Gut	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Durchschn.	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Niedrig	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Sehr niedrig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Schlecht	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Weiblich	Super	56	52	45	40	37	32
	Sehr gut	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Gut	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Durchschn.	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Niedrig	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Sehr niedrig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Schlecht	<28	<26	<22	<20	<18	<17

- Stellen Sie den Sattel in die geeignete Position ein, sodass Ihr Bein beim Treten nicht ganz gestreckt, sondern etwa 5° geneigt ist.
- Achten Sie darauf, sich vor dem Test aufzuwärmen und zu dehnen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Halten Sie die Handgriffe fest und bleiben Sie locker.

Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.

Während des Tests:
- Die Konsole muss eine durchgehende Herzfrequenz empfangen, damit mit dem Test begonnen werden kann. Sie können dazu die Handfrequenzsensoren oder einen Herzfrequenzgurt als Sender verwenden.
- Sie müssen eine gleichmäßige Pedalgeschwindigkeit von 50 U/min beibehalten. Wenn Ihre Pedalgeschwindigkeit unter 47 U/min fällt oder 52 U/min übersteigt, ertönt solange ein Piepton, bis Sie sich wieder innerhalb des Bereichs bewegen.

1. Im Mitteilungsfenster wird Ihre Pedalgeschwindigkeit immer rechts angezeigt, um das Beibehalten der Geschwindigkeit von 50 U/min zu erleichtern.
2. Die während des Tests angezeigten Daten sind:

a. Leistung in Watt (1 Watt ist gleich 6,12 kg-m/min.)
b. HR (HF) ist Ihre aktuelle Herzfrequenz; THR ist die angestrebte Herzfrequenz zum Ende des Tests.
c. Time ist die bisher verstrichene Testzeit.

Nach dem Test:
- Etwa eine bis drei Minuten abkühlen.
- In der Anzeige wird Ihr Trainingsergebnis eingeblendet. Die Bedeutung der Angaben befindet sich in folgender Tabelle.
- Notieren Sie Ihre Ergebnisse, weil die Konsole nach ein paar Minuten automatisch umschaltet

Herzfrequenztraining

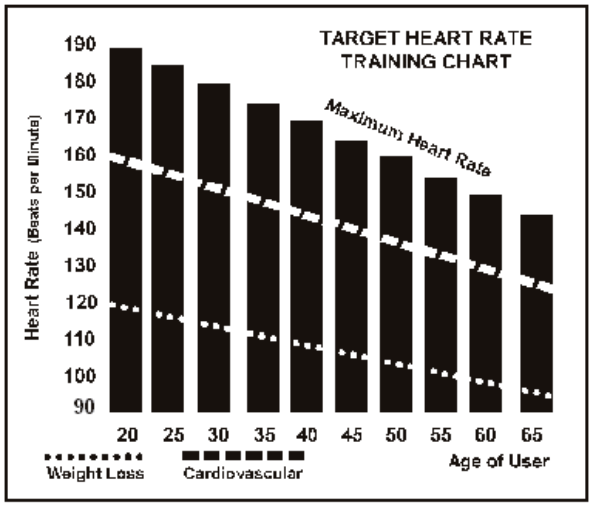
Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:
Das alte Motto „Kein Schmerz, kein Gewinn" (eigentlich „Ohne Schweiß kein Preis", engl.: „no pain, no gain") ist ein überkommener Mythos, den moderne Trainingsmethoden überflüssig gemacht haben. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde mit Herzfrequenzüberwachung erreicht. Bei geeignetem Einsatz der Herzfrequenzüberwachung empfinden viele Personen, dass Ihr bisheriger Einsatz zu hoch oder zu gering war und das Training wird viel befriedigender, wenn es in einem richtigen Herzfrequenzbereich durchgeführt wird.

Um den richtigen Bereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Diese können Sie folgendermaßen errechnen: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person Ihres Alters. Um die effektive Herzfrequenz für bestimmte Ziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt bei 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHF ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 70 % das cardiovaskuläre System stärken. Dieser Bereich von 60 % bis 70 % ist der Bereich mit dem maximalen Nutzen.

Für eine Person von 40 Jahren errechnet sich die Zielherzfrequenz folgendermaßen:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)
180 x .6 = 108 Schläge pro Minute (60% vom Maximum)
180 x .7 = 126 Schläge pro Minute (70% vom Maximum)

Der Trainingsbereich für eine 40jährige Person liegt also zwischen 108 und 126 Schlägen pro Minute.



Herzfrequenzsender verwenden
Wie tragen Sie einen Brustgurt-Funksender:

1. Bringen Sie den Sender an den entsprechenden Stellen am elastischen Gurt an.
2. Stellen Sie den Gurt so eng wie möglich ein, solange der Gurt dabei noch bequem zu tragen ist.
3. Bringen Sie den Sender mit dem Logo in der Mitte Ihres Körpers so an, dass dieser von Ihnen weg zeigt (einige Personen müssen den Sender leicht rechts oder links der Mitte tragen). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts, indem Sie das runden Ende einstecken, den Sender mit den Verschlussteilen sichern und den Gurt um die Brust binden.
4. Schieben Sie den Sender gleich unter den Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die elektrische Erfassung jedes Herzschlags. Sauberes Wasser kann aber auch verwendet werden, um die Elektroden anzufeuchten (2 schwarze Bereiche auf der Rückseite und an jeder Seite des Gurts) Es ist auch empfehlenswert, dass Sie Ihren Sendergurt einige Minuten vor dem Training tragen. Einige Benutzer haben aufgrund Ihrer Körperchemie anfangs größere Schwierigkeiten, ein starkes gleichbleibendes Signal zu erreichen. Nach dem „Aufwärmen" sollte dies behoben sein. Wie beschrieben beeinträchtigt das Tragen von Kleidung die Leistung des Senders/Gurts nicht.
6. Ihr Training muss innerhalb des Empfangsbereichs - Abstand von Sender/Empfänger - stattfinden, um ein starkes gleichmäßiges Signal zu erhalten. Die Größe

des Empfangsbereichs kann sich etwas ändern, im Allgemeinen aber bleiben Sie nahe genug an der Konsole, um ein gutes, starkes und zuverlässiges Signal zu erhalten. Das Tragen des Senders direkt auf nackter Haut gewährleistet gutes Funktionieren. Sie können den Sender aber auch über einem Hemd tragen. Dazu feuchten Sie die Bereiche des Hemds an, auf dem die Elektroden aufliegen.

⚠ BITTE BEACHTEN!

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn eine Herzaktivität erkannt wird. Er erkennt außerdem das Ausbleiben jeglicher Aktivität. Auch wenn der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu fehlerhaften Signalen führen. Sie sollten nach Verwendung den Sender daher vollständig trocknen lassen, um die Lebensdauer der Batterie (geschätzte 2500 Stunden) zu erhalten. Wenn Ihr Brustgurt eine austauschbare Batterie hat, verwenden Sie als Ersatzbatterie die Panasonic CR2032.

Verwenden Sie dieses Rad nicht für ein Zielherzfrequenztraining, wenn nicht eine aktuelle stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige angezeigte Zahlen deuten auf ein Problem hin.

Interferenzen, die zu einer fehlerhaften Herzfrequenz führen können:

1. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
2. Fluoreszierende Lampen.
3. Einige Haussicherheitssysteme.
4. Haustierumzäunungen
5. Einige Personen haben Probleme damit, das Signal über ihre Haut zu empfangen. Wenn Sie damit Probleme haben, tragen Sie den Sender mit dem Kopf nach unten. In der Regel wird der Sender so getragen, dass das Logo richtig herum steht.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Bei einem Fremdrauschen drehen Sie das Gerät um 90 Grad. Dies könnte die Interferenz beheben.
7. Wenn Sie weiterhin solche Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler

Trainieren mit tunturi

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30- minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

Wartung

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!

Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

Betriebs- störungen

⚠ BITTE BEACHTEN!

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Transport und lagerung

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen. Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleicSAleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

Technische daten

Länge	144 cm
Breite	75 cm
Höhe	128 cm
Gewicht	65 kg

Dieses Gerät wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsr ichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Die Tunturi-Ergometer E80 erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse SA, EN-957, Teil 1 und 5). Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ BITTE BEACHTEN!

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Inhoud

Installation -

Belangrijke Informatie 22
Montage instructies 23
Bedieningspaneel 26
Het paneel bedienen 26
Verplaatsen 31

Fitness -

Fitnesstest 28
Hartslagtraining 29
Training met Tunturi 30

Maintenance -

Onderhoud 31
Gebruiksstoringen 31
Technische data 31

Product information -

Exploded view 80
Parts list 81

Welkom in de wereld van tunturi training!
Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Gezondheid
• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down. U sluit de training af met stretch oefeningen.

De Trainingsruimte
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

Het Gebruik Van De Trainer
- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.
- Laat geen voorwerpen in openingen vallen of steek geen voorwerpen in openingen.
- Gebruik het apparaat niet buiten.
- Druk niet te hard op de toetsen van het bedieningspaneel. De toetsen zijn nauwkeurig ingesteld en functioneren goed bij een lichte vingerdruk. Als u harder drukt, werkt de eenheid niet sneller of langzamer. Als u denkt dat de toetsen niet goed functioneren bij normale druk, neemt u contact op met uw dealer.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIE HANDLEIDING!

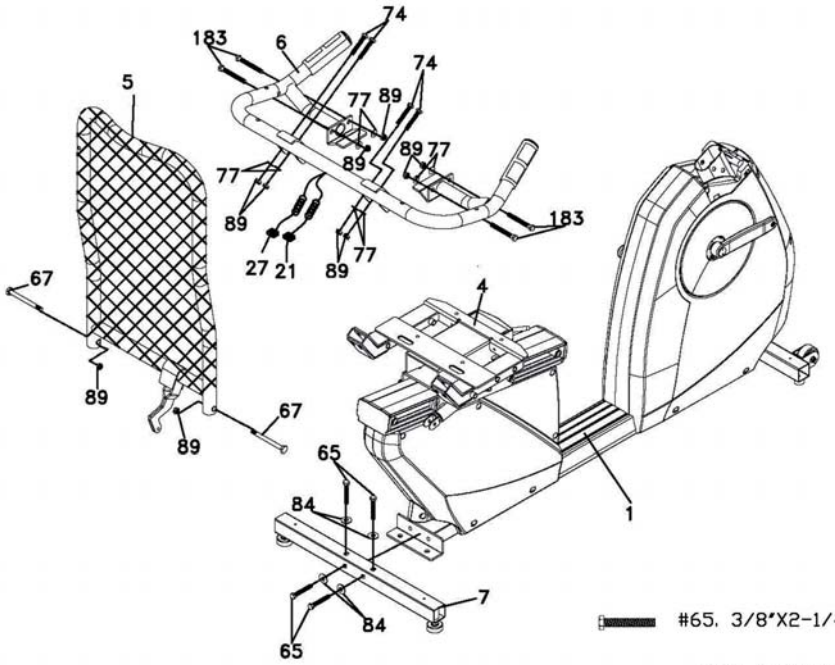
Montage instructies

Stap 1: Montage van achtersteun, stuur achter en mesh rugleuning

1. Bevestig de achtersteun (7) op het hoofdframe met de vier zeskantbouten van 3/8" x 2" (65) en de vier sluitringen van 3/8" x 25 mm (84).
2. Bevestig de stuurstang (6) met vier zeskantbouten van 3/8" x 2" (74), vier zeskantbouten van 3/8" x 3" (183), acht sluitringen van 3/8" x 19 mm (77) en acht borgmoeren van 3/8" (89).

Bevestig het frame van de rugleuning (5) met twee zeskantbouten van 3/8" x 4" (67) en twee borgmoeren van 3/8" (89) op het onderstel van de stoel (4).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

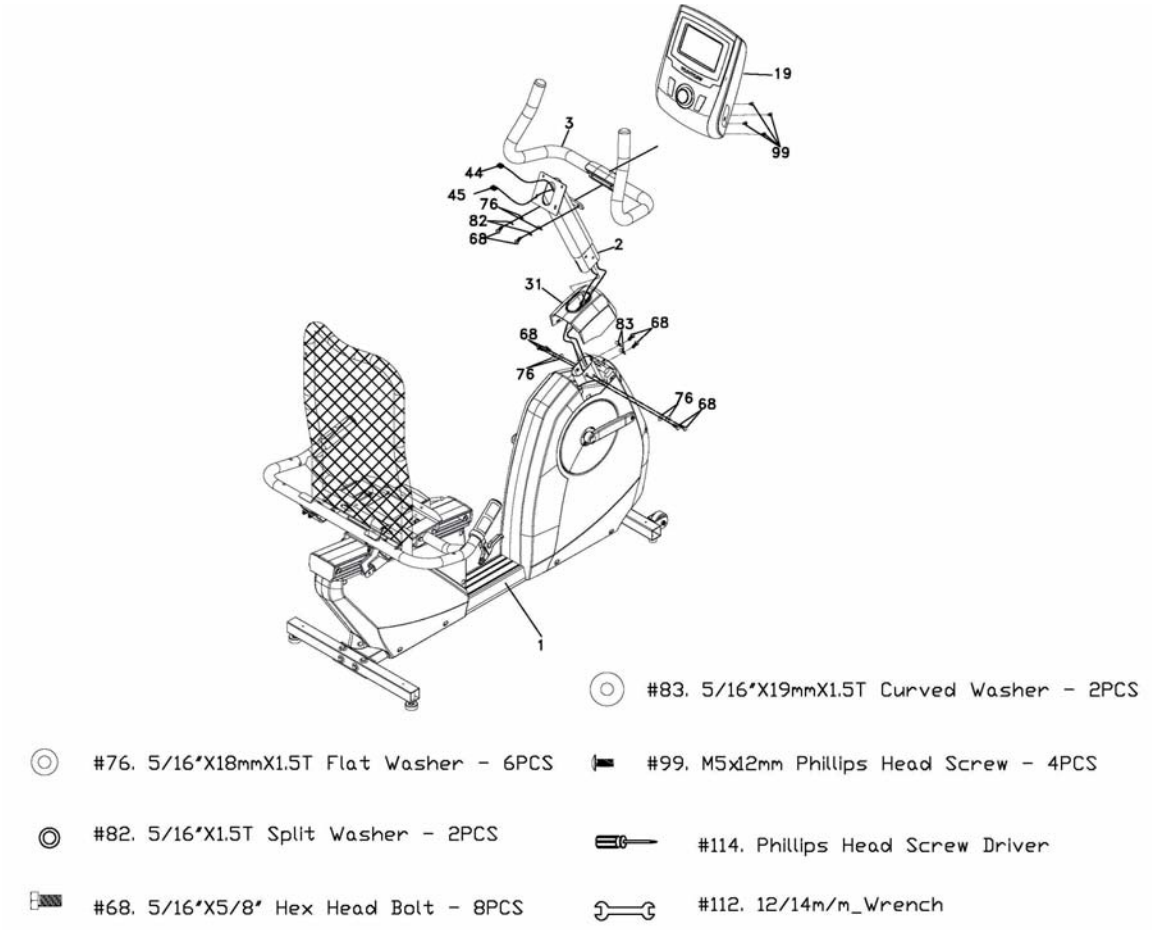
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Stap 2: montage van het stuur voor en de verticale buis

1. Bevestig de kap van de verticale buis (31) op de verticale buis (2) in de richting die in de onderstaande afbeelding wordt weergegeven. Schuif de twee kabels (44, 45) van onderaf helemaal door de verticale buis.
2. Bevestig de verticale buis (2) op de buis van het hoofdframe (1) met zes zeskantbouten van 5/16" x 5/8" (68), vier sluitringen van 5/16" x 18 mm (76) op de zijkant van de buis en met twee gebogen ringen van 5/16" x 19 mm (83) op de voorzijde van de buis. Trek de kabels een beetje aan tijdens het bevestigen van de verticale buis om te voorkomen dat de kabels beschadigd raken.
3. Verwijder de witte opvulling van polystyreen (die in de fabriek is geplaatst om te voorkomen dat er per ongeluk bouten in de fiets vallen).
4. Sluit de computerkabel (44) en de kabel voor het meten van de hartslag via de handen (45) aan op de aansluitingen op de achterzijde van het bedieningspaneel (19). Bevestig het bedieningspaneel met vier M5 × 12 mm kruiskopschroeven (99) op de bevestigingsplaat. Voorkom dat de kabels bekneld raken tussen het bedieningspaneel en de bevestigingsplaat om beschadigingen te voorkomen. Hierdoor kan kortsluiting ontstaan en kunnen elektronische onderdelen beschadigd raken.
5. Bevestig het vaste stuur (3) op de verticale buis (2) met twee zeskantbouten van 5/16" × 5/8" mm (68), twee sluitringen van 5/16" × 18 mm (76) en twee veerringen van 5/16" (82).

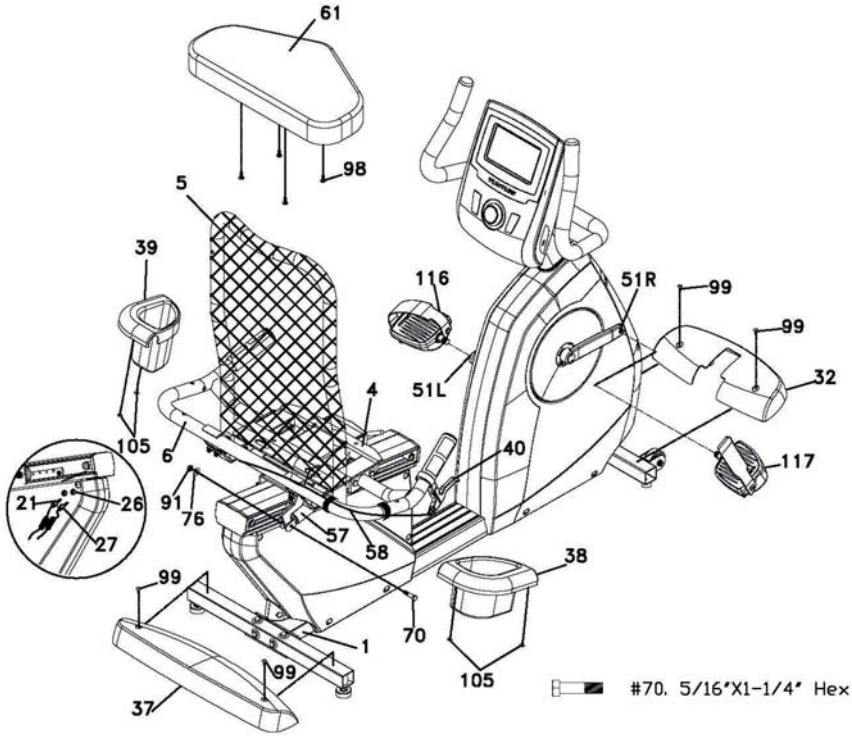
2.



Stap 3: montage van stoel en andere accessoires

1. Bevestig de stoel (61) met vier M6 x 15 mm kruiskopschroeven (98) op het onderstel voor de stoel (4).
2. Bevestig de stabilisatiekap van de voorsteun (32) en de achtersteun (37) met vier M5 x 12 mm kruiskopschroeven (99) op het hoofdframe (1).
3. Bevestig de gascilinder (57) in de steun van het frame van de rugleuning (5) met één zeskantbout van 5/16" x1-1/4" (70), één sluitring van 5/16" x 18 mm (76) en één borgmoer van 5/16" (91). Draai de bout aan, maar draai de moer nog niet helemaal vast.
4. Verwijder de M6-bouten waarmee de klem van de hendel voor het afstellen van de stoel (40) is vastgezet. Bevestig de ontgrendelingshendel (40) op het stuur van de stoel (6), net achter de sensoren voor het meten van de hartslag via de handen. Bevestig de hendel onder een hoek zodat u de hendel gemakkelijk kunt gebruiken en bevestig vervolgens de schroef die u eerder hebt verwijderd.
5. Bevestig de staalkabel (58) op het stuur van de stoel (6) met de vier strips Velcro-tape.
6. Sluit de kabel voor het meten van de hartslag via de handen (21, 27) aan op de aansluitingen op de kap linksachter (26), onder de stoel.
7. Bevestig de bidonhouders (R/38, L/39) op de linkerzijde van het stuur van de stoel (6) met vier plaatschroeven van 4 x 16 mm (105).
8. Bevestig het pedaal (L, R) (116, 117) op de crankarm (L, R) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Bedieningspaneel

In-/Uitschakelen
De commerciële fietsen hebben een ingebouwde generator als stroombron en hoeven niet op een stopcontact te worden aangesloten. Begin gewoon te fietsen om het bedieningspaneel te starten. Het bedieningspaneel wordt automatisch ingeschakeld. Blijf tijdens het bedienen van het bedieningspaneel op een lage snelheid fietsen om vermogen van de generator te besparen.

Nadat u het apparaat gedurende 2 minuten niet hebt gebruikt (invoer door fietsen of toetsinvoer) wordt het bedieningspaneel automatisch uitgeschakeld.

Toetsen
1. QUICK/START
   Dit is de snelste manier om een training te starten. Gebruik de toets QUICK/START om een geselecteerde training te starten of uw training na een pauze weer te hervatten.
2. BACK / STOP
   Gebruik de toets BACK/STOP om terug te keren naar het programmamenu. Tijdens een training kunt u uw trainingssessie onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken.
3. JOGWHEEL
   U kunt het JOGWHEEL op twee manieren gebruiken:

A) Door het JOGWHEEL rechtsom te draaien, kunt u naar beneden of naar rechts door de menu's schuiven en waarden of weerstand verhogen. Door het JOGWHEEL linksom te draaien, kunt u naar boven of naar links door de menu's schuiven en waarden of weerstand verlagen.

B) Door op het JOGWHEEL te drukken bevestigt u de selectie die u hebt gemaakt.

Berichtenbalk
Tijdens het selecteren van de training en het menu worden er in de berichtenbalk onder aan het scherm nuttige tips en toelichtingen weergegeven.

Het Paneel Bedienen

Persoonlijke Gegevens
Een paar seconden nadat het bedieningspaneel is ingeschakeld, worden uw persoonlijke gegevens weergegeven. U kunt uw eigen persoonlijke gegevens wijzigen of op de toets QUICK/START drukken om het programmamenu weer te geven.

Als u persoonlijke gegevens wilt bijwerken, selecteert u met het JOGWHEEL de waarde die u wilt wijzigen, drukt op ENTER en wijzigt u de waarde. Druk opnieuw op ENTER om de bijgewerkte waarde te bevestigen.

Persoonlijke gegevens instellen
- Selecteer een taal door het JOGWHEEL te draaien en bevestig uw keuze door op het JOGWHEEL te drukken. U gaat automatisch naar de volgende instelling.
- Selecteer de eenheden die u wilt gebruiken: Metrisch—km/kg/cm of Imperial—ml/lbs/inch. Maak een keuze door het JOGWHEEL te draaien en bevestig uw keuze door op het JOGWHEEL te drukken.
- Stel uw geslacht in door het JOGWHEEL te draaien. Bevestig uw keuze.
- Stel uw leeftijd in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw lengte in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw gewicht in. Bevestig uw keuze.
- Stel uw maximale hartslag in via de formule 220 – leeftijd. Als u precies weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de geschatte maximale hartslag wijzigen die door de meter wordt aangegeven.

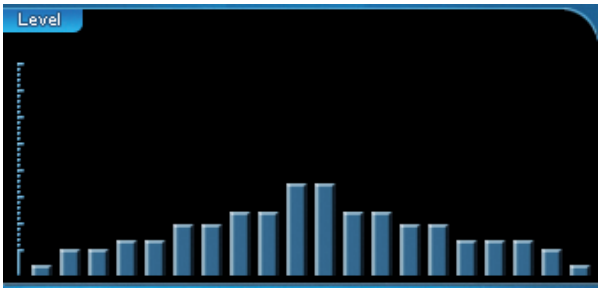
Nadat u al uw persoonlijke gegevens hebt bijgewerkt, selecteert u SAVE & CONTINUE en drukt u op ENTER om door te gaan. U kunt uw persoonlijke gegevens indien nodig weer wijzigen via het programmamenu.

Programmamenu
In het programmamenu kunt u met behulp van het JOGWHEEL een van de volgende trainingssessies selecteren.

Manueel
Dit is een basisprogramma waarmee u uw inspanningsniveau tijdens de training handmatig met het JOGWHEEL kunt instellen.

- Nadat u het programma Manueel hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.

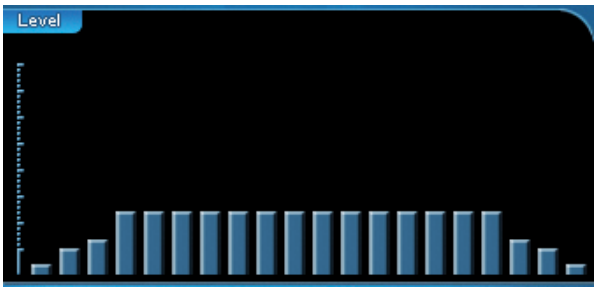
Heuvel
Het programma Heuvel simuleert het beklimmen en afdalen van een heuvel. De weerstand in de pedalen neemt gedurende het programma gestaag toe en neemt vervolgens weer af.



- Nadat u het programma Heuvel hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

Vetverbranding

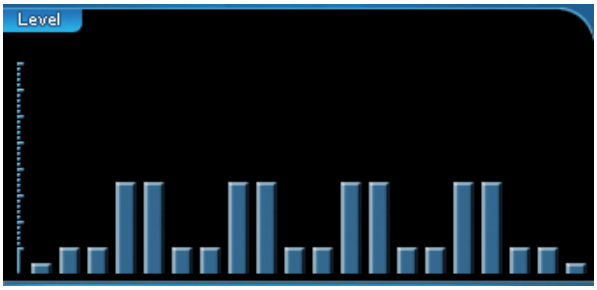
Het programma Vetverbranding is ontworpen om zoveel mogelijk vet te verbranden. De beste manier om vet te verbranden is door uw hartslag op ongeveer 60% tot 70% van de maximale capaciteit te houden. Bij dit programma wordt de hartslag niet gebruikt, maar wordt een training met een lagere, stabiele inspanning gesimuleerd.



- Nadat u het programma Vetverbranding hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR de doelwaarden instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

Interval

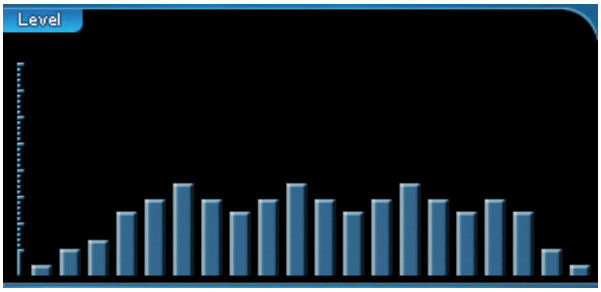
Met het programma Interval traint u bepaalde perioden zeer intensief, gevolgd door perioden waarop u veel minder intensief traint. Met dit programma vergroot u uw uithoudingsvermogen door uw zuurstofniveau sterk te verminderen, gevolgd door perioden van herstel om de zuurstof weer aan te vullen. Uw cardiovasculaire systeem wordt op deze manier geprogrammeerd om zuurstof efficiënter te gebruiken.



- Nadat u het programma Interval hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR het doel instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

Cardio

Het programma Cardio is ontworpen om de cardiovasculaire functie te verbeteren. Dit is een oefening voor uw hart en longen. Met deze oefening verstrekt u uw hartspier en vergroot u de bloedcirculatie en de longcapaciteit. Dit wordt bereikt door een hoger inspanningsniveau op te nemen met kleine fluctuaties in de oefening.



- Nadat u het programma Cardio hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR het doel instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.

- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

5 K
Dit is een vooraf ingesteld programma voor een parcours van 5 km.

- Druk op de toets START om de training te starten.
- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

Gebruiker
Het programma Gebruiker is ontworpen om uw eigen training in te stellen.

- Nadat u het programma Gebruiker hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD, AFSTAND of HR het doel instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de gewenste instellingen hebt geselecteerd, kunt u het niveauprofiel voor de training aan uw eigen wensen aanpassen door de stappen te selecteren en de stappen te verhogen of te verlagen.
- Druk vervolgens op de toets START om de training te starten.

- Dit programma start met een warming-up. U kunt deze warming-up overslaan door op de toets START te drukken.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.
- Dit programma wordt beëindigd met een afkoelingsperiode. U kunt deze afkoelingsperiode overslaan door op de toets STOP te drukken.

Doel-HR 1 en 2
Met de programma's Doel-HR (hartslag) kunt u uw hartslag voorprogrammeren.

- Nadat u een programma voor Doel-HR hebt geselecteerd, kunt u voor TIJD of HR het doel instellen door het JOGWHEEL te draaien en de waarden bevestigen door op het JOGWHEEL te drukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld, drukt u op de toets START om met de training te beginnen.
- U kunt de training onderbreken door op de toets BACK/STOP te drukken of stoppen door twee keer op deze toets te drukken.

Fitness test

De fitnesstest is gebaseerd op het YMCA-protocol en is een submaximale test waarbij vooraf bepaalde, vaste inspanningsniveaus worden gebruikt die zijn gebaseerd op uw hartslagmetingen tijdens de uitvoering van de test. De test begint op een laag inspanningsniveau dat geleidelijk wordt verhoogd. Een test die uit meerdere stappen bestaat, is een veilige en betrouwbare submaximale manier om het fysieke fitnessniveau van een persoon te meten. De test wordt voortgezet totdat de testpersoon zijn of haar individuele streefhartslag (85% van de maximale hartslag) heeft bereikt.

		Leeftijd					
Geslacht	Niveau	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Man	Uitstekend	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Zeer goed	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Goed	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Gemiddeld	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Laag	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Zeer laag	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Slecht	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Vrouw	Uitstekend	56	52	45	40	37	32
	Zeer goed	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Goed	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Gemiddeld	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Laag	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Zeer laag	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Slecht	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Voor de test is het gebruik van een hartslagriem of hartslaggrepen vereist: Het bedieningspaneel controleert gedurende de hele test de wijzigingen in de hartslag door gebruik te maken van de gegevens om een schatting te maken van de maximale zuurstofopnamecapaciteit van de persoon. De maximale zuurstofopnamecapaciteit is de beste manier om het fysieke fitnessniveau van een persoon te meten. Na de test geeft de meter uiteenlopende informatie over uw fitnessniveau: een beschrijving en een numerieke waarde (ml/kg/min). De test duurt ongeveer 6 tot 15 minuten, afhankelijk van uw fitnessniveau.

Voor de test:

- Zorg ervoor dat u goed gezond bent; raadpleeg uw arts voordat u oefeningen uitvoert als u ouder bent dan 35 of als u bepaalde gezondheidsklachten heeft.
- Stel het zadel af op de juiste positie zodat uw knieën tijdens het fietsen licht gebogen zijn in een hoek van ongeveer 5 graden.
- Voer voordat u de test doet een warming-up en stretch-oefeningen uit.
- Gebruik geen cafeïne voor de test.
- Houd de handgrepen goed vast, maar knijp er niet in.

Druk op de toets START om de training te starten.

Tijdens de test:

- Het bedieningspaneel moet een constante hartslag ontvangen om met de test te kunnen beginnen. U kunt de sensoren voor het meten van de hartslag via de handen gebruiken of een borstriem met een hartslagmeter dragen.
- U moet een constante pedaalsnelheid aanhouden van 50 rpm (omwentelingen per minuut). Als de pedaalsnelheid onder de 48 rpm of boven 52 rpm komt, laat het bedieningspaneel een constante pieptoon horen totdat u weer in het juiste snelheidsbereik zit.

1. Rechts in het berichtenvenster wordt altijd uw pedaalsnelheid aangegeven om u te helpen bij het vasthouden van de 50 rpm.
2. Tijdens de test worden de volgende gegevens getoond:

a. Werk in Watt (1 watt is gelijk aan 6,12 kg-m/min.)
b. HR is uw feitelijke hartslag; THR is de doelhartslag die u moet bereiken om de test te beëindigen.
c. Tijd is de totale verstreken tijd van de test.

Na de test:

- Houd na de test een afkoelingsperiode van ongeveer één tot drie minuten aan.
- Op het scherm worden uw trainingsresultaten weergegeven. De betekenis van deze resultaten staat in de onderstaande tabel vermeld.
- Kijk wat uw score is omdat het bedieningspaneel na een paar minuten automatisch doorgaat.

Hartslagtraining

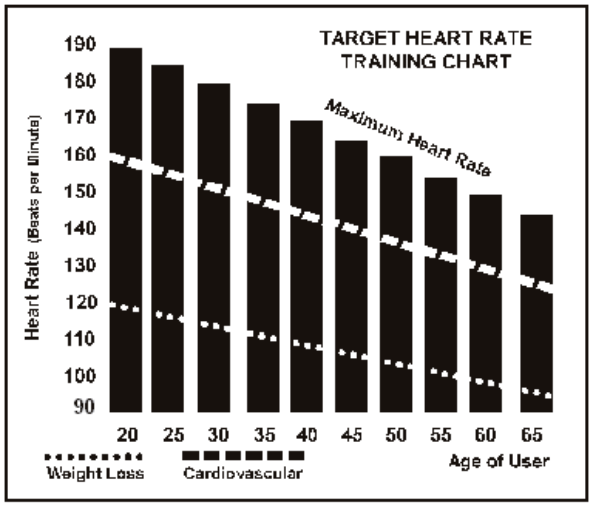
Een opmerking over hartslag:
Het idee dat u pijn moet lijden om vooruit te gaan is een mythe die is achterhaald. U kunt nu genieten van de voordelen die een comfortabele manier van oefenen biedt. Een groot gedeelte van dit succes is te danken aan het gebruik van hartslagmeters. Door op de juiste manier gebruik te maken van een hartslagmeter, hebben veel mensen ontdekt dat hun gebruikelijke intensiteit waarmee ze oefeningen uitvoerden te hoog of te laag was en dat de oefeningen veel aangenamer waren door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om vast te stellen wat het ideale bereik is waarin u wilt trainen, moet u eerst bepalen wat uw maximale hartslag is. U kunt dit bepalen door de volgende formule te gebruiken: 220 min uw leeftijd. De uitkomst is de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik te bepalen voor specifieke doeleinden berekent u eenvoudigweg uw MHR. De trainingszone voor uw hartslag is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 60% van uw MHR is de zone waarin vet wordt verbrand terwijl 70% is bedoeld voor het versterken van het cardiovasculaire systeem. Deze 60% tot 70% is de zone die u moet aanhouden voor maximale resultaten.

Voor iemand van 40 jaar is de berekening van hun doelhartslagzone als volgt:

220 – 40 = 180 (maximale hartslag)
180 x .6 = 108 slagen per minuut (60% van het maximum)
180 x 0,7 = 126 slagen per minuut (70% van het maximum)

Dus voor iemand van 40 jaar is de trainingszone 108 tot 126 slagen per minuut.



Een hartslagzender gebruiken
Hoe moet de draadloze borstriemzender worden gedragen:

1. Bevestig de zender met de bevestigingsonderdelen aan de elastische riem.
2. Maak de riem zo strak mogelijk vast, maar zorg ervoor dat de riem niet te strak zit en comfortabel zit.
3. Plaats de zender in het midden van uw borst met het logo van u af (sommige mensen moeten de zender iets links van het midden plaatsen). Maak het uiteinde van de elastische riem vast door het ronde uiteinde te plaatsen en bevestig de zender en riem rond uw borst met de bevestigingsonderdelen.
4. Plaats de zender direct onder de borstspieren.
5. Transpiratie is de beste geleider om het aantal hartslagen per minuut te meten via elektrische signalen. U kunt echter ook gewoon water gebruiken om de elektroden (2 zwarte vierkante gebieden op de achterzijde van de riem en op beide zijden van de zender) van tevoren vochtig te maken. U wordt ook aangeraden de zenderriem om te doen een paar minuten voordat u met de training begint. Bij sommige gebruikers kost het vanwege lichamelijke eigenschappen in het begin meer moeite om een sterk, constant signaal te krijgen. Na de warming-up doet dit probleem zich minder voor. Het dragen van kleding over de zender en riem is niet van invloed op de prestaties.
6. Uw training moet zich binnen het bereik bevinden, dat wil zeggen de afstand tussen zender en ontvanger mag niet te groot zijn om een sterk en constant signaal te produceren. De afstand tussen zender en ontvanger kan iets variëren, maar u moet in de buurt van het bedieningspaneel blieven om tot goede en betrouwbare metingen te komen. Als u de zender direct op de blote huid draagt, bent u verzekert van een goede werking. U kunt de zender eventueel ook over een shirt dragen. U moet hiervoor de delen van het shirt natmaken waarop de elektroden worden bevestigd.

⚠ BELANGRIJK!

De zender wordt automatisch geactiveerd wanneer deze activiteit van het hart van de gebruiker waarneemt. De zender wordt ook weer automatisch gedeactiveerd wanneer deze geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterdicht is, kan vocht zorgen voor verkeerde signalen. U moet de zender na gebruik volledig droogmaken om de levensduur van de batterij te verlengen (de batterij van de zender heeft een geschatte levensduur van 2500 uur). Als uw borstriem een vervangbare batterij heeft, is dit de batterij Panasonic CR2032.

Gebruik deze fiets pas voor de doelhartslag als er een constante, betrouwbare feitelijke hartslag wordt weergegeven. Als er hoge, willekeurige getallen worden weergegeven, duidt dit op een probleem.

Een zeer grillige hartslag kan onder ander worden veroorzaakt door storingen van:

1. Magnetrons, tv's, kleine elektrische apparaten, enzovoort.
2. TL-verlichting.
3. Bepaalde beveiligingssystemen.
4. Elektrische omheining voor een huisdier.
5. Bij sommige mensen worden signalen minder goed door de zender opgepikt via hun huid. Als u problemen ondervindt, kunt u het probleem mogelijk verhelpen door de zender ondersteboven te dragen. Doorgaans wordt de zender gedragen met de juiste zijde van het logo naar boven gericht.
6. De antenne die uw hartslag oppikt, is zeer gevoelig. Als er sprake is van een geluidsbron van buitenaf, kunt u mogelijk het hele apparaat 90 graden draaien om de storing te verhelpen.

Als u problemen blijft ondervinden, neemt u contact op met uw dealer.

Fitness Training Met Tunturi

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogentot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

Onderhoud

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie. Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!

Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

Gebruiksstoringen

⚠ BELANGRIJK!

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Verplaatsen

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

Technische Gegevens

Lengte	144 cm
Breedte	75 cm
Hoogte	128 cm
Gewicht	65 kg

Dit product voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Dit product voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SA, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

⚠ BELANGRIJK!

De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Indice

Installation -

Importanti istruzioni di sicurezza	32
Istruzioni di montaggio	33
Console	36
Utilizzo Della Console	36
Trasporto E mmagazzinaggio	40

Fitness -

Fitness test	38
Allenamento della frequenza cardiaca	39
Training con la tunturi	40

Maintenance -

Manutenzione	40
Disturbi durante l'uso	41
Dati Tecnici	41

Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

Sei benvenuto nel mondo degli allenamenti tunturi!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

Avvertenze Sulla Vostra Salute

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

Avvertenze Sull'ambiente

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

Avvertenze Sull'uso Dell'attrezzo

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
- Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!
- Non far mai cadere o inserire alcun oggetto in nessuna fessura.
- Non utilizzare all'aperto.
- Non schiacciare troppo forte i tasti di comando della console. Sono impostati con precisione per funzionare correttamente con una lieve pressione delle dita. Una pressione troppo forte non farà comunque andare la bici più veloce o più lenta. Se pensate che i pulsanti non stiano funzionando correttamente con una pressione normale, contattate il vostro rivenditore.

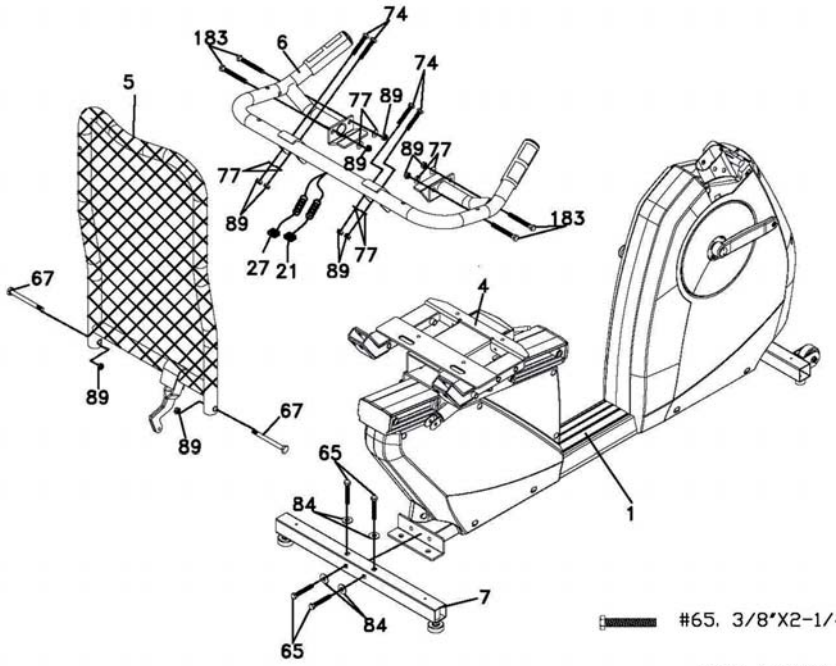
CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

Istruzioni di montaggio

Passaggio 1: Montaggio Tubo Piedini Posteriori, Impugnature Posteriori E Schienale

1. Installare il tubo piedini posteriori (7) sull'intelaiatura principale con 4 bulloni a testa esagonale da 3/8" x 2-1/4" (65) e quattro rondelle piatte da 3/8" x25 (84).
2. Installare le impugnature del sedile (6) sul carrello del sedile (4) con 4 bulloni a testa esagonale da 3/8" x 2" (74), quattro bulloni a testa esagonale da 3/8" x 3" (183), quattro rondelle piatte da 3/8"x19mm (77) e otto dadi Nyloc da 3/8" (89).
3. nstallare l'intelaiatura posteriore del sedile (5) sul carrello del sedile (4) con due bulloni a testa esagonale da 3/8" x 4" (67) e due dadi Nyloc da 3/8" (89).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

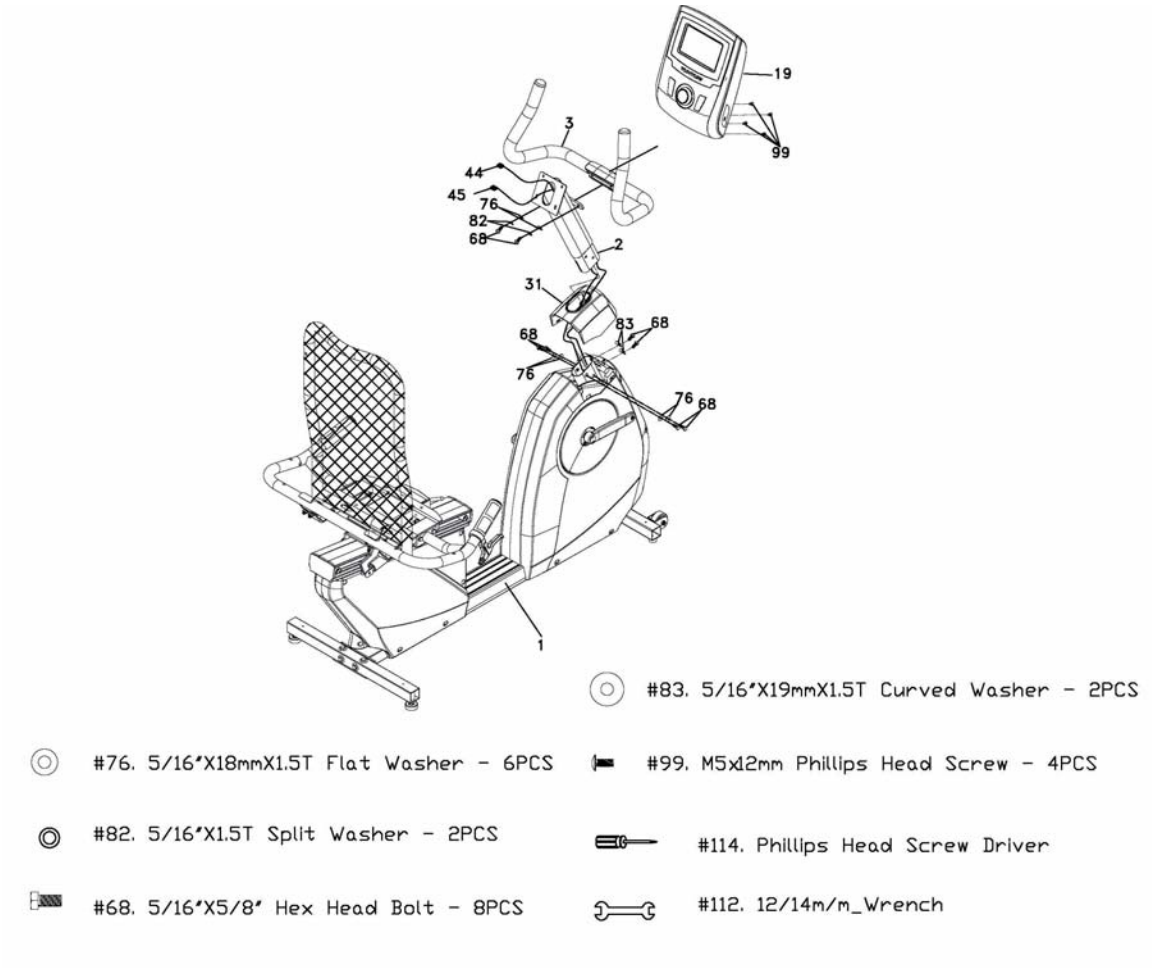
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Passaggio 2: Montaggio Impugnature Anteriori & Tubo Verticale

1. Installare il coperchio del tubo verticale (31) sul tubo verticale (2), accertandosi che sia rivolto nella direzione corretta come indicato nella figura sottostante. Far passare i due cavi (44, 45) attraverso la parte inferiore del tubo verticale e farli uscire dall'apertura superiore.
2. Installare il tubo verticale (2) nel tubo ricevente dell'intelaiatura principale (1) con sei bulloni a testa esagonale da 5/16" × 5/8" (68), quattro rondelle piatte da 5/16" × 18mm (76) sui lati del tubo e due rondelle curve da 5/16" × 19mm (83) sulla parte anteriore del tubo. Tirare leggermente i cavi mentre s'installa il tubo verticale per evitare di tagliare i cavi.
3. Togliere il blocco bianco in Styrofoam (installato in fabbrica per evitare che i bulloni cadano accidentalmente nella bicicletta).
4. Installare il cavo del computer (44) e il gruppo cardiofrequenzimetro con cavo (45) nel connettore sul retro della console (19). Installare la console sulla piastra di fissaggio con quattro viti con testa a intaglio Phillips da M5×12mm (99). Attenzione a non schiacciare i cavi fra la console e la piastra di fissaggio. Questo potrebbe mandare i cavi in cortocircuito e danneggiare l'elettronica.
5. Installare il gruppo barra impugnatura fissa (3) sul tubo verticale (2) con due bulloni a testa esagonale da 5/16" × 5/8" mm (68), due rondelle piatte da 5/16" × 18mm (76) e due rondelle spaccate da 5/16" (82).

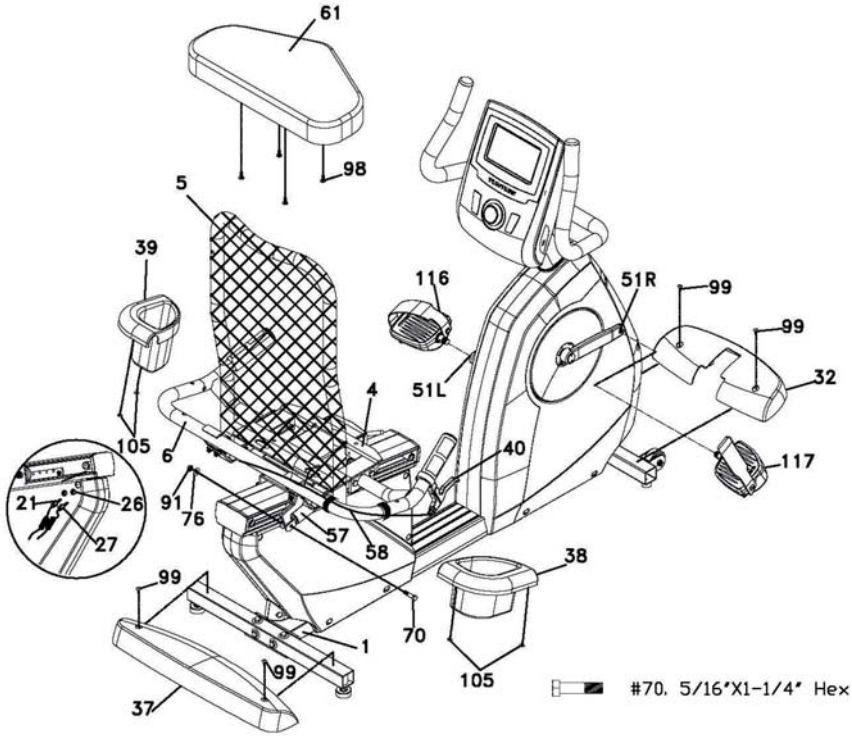
2.



Passaggio 3: Montaggio Sedile & Altri Accessori

1. Installare il sellino (61) sul carrello del sellino (4) con quattro viti con testa a intaglio Phillips da M6 × 15mm (98).
2. Installare il coperchio stabilizzatore anteriore (32) ed il coperchio stabilizzatore posteriore (37) sull'intelaiatura principale (1) con quattro viti con testa a intaglio Phillips da M5 × 12mm (99).
3. Installare la bomboletta del gas (57) nella staffa dell'intelaiatura del sedile posteriore (5) con un bullone a testa esagonale da 5/16" × 1-1/4" (70), una rondella piatta da 5/16" × 18mm (76), un dado Nyloc da 5/16" (91). Serrare bene il bullone, ma non stringerlo troppo al punto di unione.
4. Togliere i bulloni con testa a bottone a testa esagonale M6 tenendo il morsetto della leva di sblocco per la regolazione del sedile. Installare la leva di sblocco (40) sulla barra impugnatura del sedile (6) appena dietro i sensori del cardiofrequenzimetro. Installare la leva con un'inclinazione che consenta un facile accesso all'uso, quindi installare e serrare la vite a testa svasata incassata rimossa in precedenza.
5. Fissare il cavo in acciaio (58) sulla barra impugnatura del sellino (6) usando le quattro strisce di Velcro.
6. Inserire il gruppo cardiofrequenzimetro con il cavo (21, 27) nelle prese che si trovano sul coperchio posteriore sinistro (26), appena sotto il sellino.
7. Installare i supporti per la bottiglia (R /38, L/39) sulla sinistra della barra impugnatura del sellino (6) con quattro viti da lamiera Ø4 × 16mm (105).
8. Installare il pedale (L, R) (116, 117) sul perno della pedivella (L, R) (51L, 51R).

3.



#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#113. 13/15m/m_Wrench

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#130. 13/14m/m_Wrench

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#115. M5 Allen Wrench

Console

Le biciclette commerciali hanno un generatore di alimentazione incorporato e non hanno bisogno di essere collegate ad una presa di corrente. Per accendere la console è sufficiente iniziare a pedalare, e la console si accenderà automaticamente. Per non ridurre la durata del generatore, continuare a pedalare a bassa velocità durante il funzionamento della console.

Trascorsi 2 minuti senza utilizzo (pedale o pulsante azionati), la console si spegnerà automaticamente.

Tasti

1. QUICK/START
   Questo è il modo più veloce per iniziare un esercizio. Utilizzare il pulsante QUICK/START per iniziare un esercizio selezionato o per riprendere un esercizio messo in pausa.
2. BACK / STOP
   Utilizzare il pulsante BACK/STOP per ritornare al Menu programma. Durante l'allenamento, è possibile mettere in pausa o interrompere la seduta di allenamento premendo il pulsante BACK/STOP.
3. JOGWHEEL
   Le funzioni JOGWHEEL funzionano in due modi:
   A) Ruotando la JOGWHEEL in senso orario è possibile scorrere i menu verso giù o verso destra, ed aumentare i valori selezionati o la resistenza. Ruotando la JOGWHEEL in senso antiorario è possibile scorrere i menu verso su o verso sinistra, e diminuire i valori selezionati o la resistenza.
   B) Premendo la JOGWHEEL, si accetta la selezione effettuata.

Barra Messaggi
Durante l'esercizio e la selezione del menu, ci sono degli utili suggerimenti e spiegazioni nella barra messaggi sulla parte bassa del display.

Utilizzo Della Console

Dati Personali
Dopo alcuni secondi dall'accensione, la console visualizzerà i dati personali. Potete modificare i vostri dati personali o premere il pulsante QUICK/START per avviare il Menu programma.

Per aggiornare i dati personali, selezionare il valore da modificare con la JOGWHEEL, premere ENTER e modificare il valore. Premere ancora ENTER per confermare il valore aggiornato.

Creare i dati personali

- Selezionare una lingua ruotando la JOGWHEEL e confermare premendo la JOGWHEEL. Verrete portati automaticamente all'impostazione successiva.
- Selezionare le unità di misura che desiderate utilizzare: Metrico—km/kg/cm, oppure la corrispondente Imperiale—ml/lb/poll. Effettuare la selezione ruotando la JOGWHEEL e confermare premendo la JOGWHEEL.
- Inserire il proprio sesso ruotando la JOGWHEEL. Confermate la vostra selezione.
- Inserite la vostra età. Confermate la vostra selezione.
- Inserite la vostra altezza. Confermate la vostra selezione.
- Inserite il vostro peso. Confermate la vostra selezione.
- Impostate la frequenza cardiaca massima utilizzando la formula 220 - età. Se conoscete con esattezza la vostra frequenza cardiaca massima, potete regolare la frequenza cardiaca massima stimata data dal contatore.

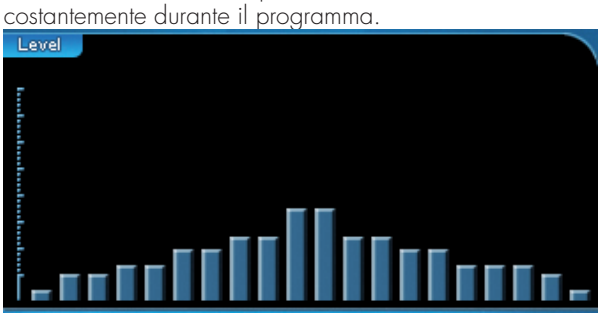
Una volta aggiornati tutti i vostri dati personali, selezionate SALVA E CONT., e premete ENTER per continuare. Se necessario, potete accedere nuovamente ai Dati Personali dal Menu programma.

Menu Programma
Nel Menu programma, potete selezionare una delle seguenti sedute di allenamento tramite la JOGWHEEL.

Manuale
Programma di base, dove si può inserire manualmente il proprio livello di sforzo con la JOGWHEEL durante l'esercizio.

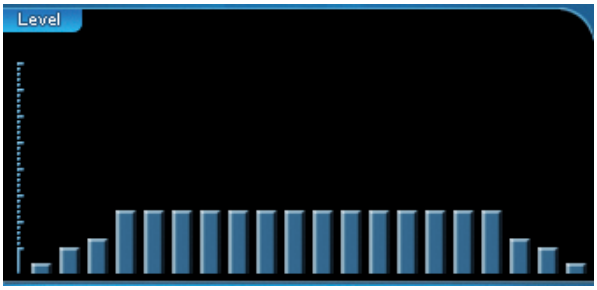
- Dopo aver selezionato il programma Manuale, potete impostare il TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.

Collina
Il programma Collina simula la salita e la discesa su una collina. La resistenza nei pedali aumenterà e diminuirà costantemente durante il programma.



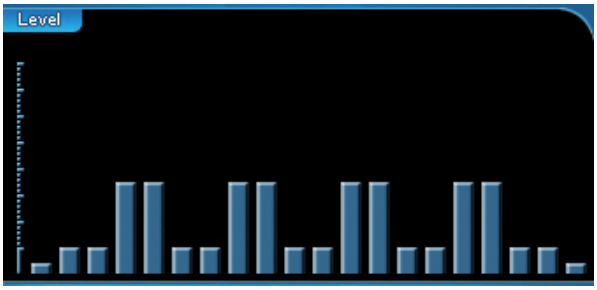
- Dopo aver selezionato il programma Collina, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

Bruciagrassi
Il programma Bruciagrassi è stato concepito per massimizzare lo smaltimento dei grassi. Il modo migliore per smaltire i grassi è quello di mantenere la frequenza cardiaca attorno al 60/70 % del suo potenziale massimo. Questo programma non utilizza la frequenza cardiaca, ma simula un esercizio di sforzo più basso, costante.



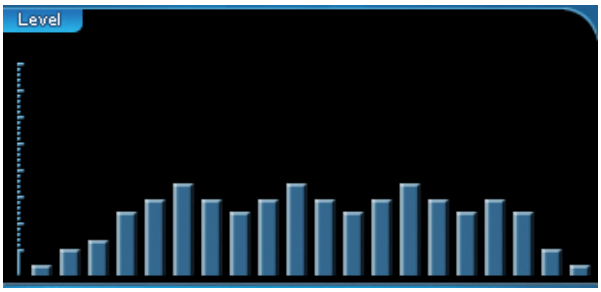
- Dopo aver selezionato il programma Bruciagrassi, potete impostare il TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

Intervallo
Il programma Intervallo vi porta attraverso livelli di intensità elevati seguiti da periodi di intensità ridotta. Questo programma aumenta la vostra resistenza esaurendo il vostro livello di ossigeno seguito da periodi di recupero per rifornirsi di ossigeno. Il vostro sistema cardiovascolare viene così programmato ad usare l'ossigeno in modo più efficiente.



- Dopo aver selezionato il programma Intervallo, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

Cardio
Il programma Cardio è stato concepito per aumentare la vostra funzione cardiovascolare. Si tratta di un esercizio per il cuore e i polmoni. Aumentera il muscolo del vostro cuore, il flusso sanguigno e la capacità dei polmoni. Questo si ottiene incorporando un livello più elevato di sforzo con delle leggere fluttuazioni.



- Dopo aver selezionato il programma Cardio, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

5 K
Si tratta di un programma preimpostato per un percorso con 5 km di distanza.

- Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

Utente
Il programma Utente è stato concepito per creare il vostro esercizio personalizzato.

- Dopo aver selezionato il programma Utente, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta terminate le impostazioni, potete personalizzare il profilo del livello per l'esercizio, selezionando i passi ed aumentando o diminuendo i passi.
- Quindi premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Questo programma inizierà con una seduta di riscaldamento, potete ignorarlo premendo il pulsante START.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.
- Questo programma termina con una seduta di raffreddamento, potete ignorarlo premendo il pulsante STOP.

HR 1 & 2 obiettivo
I programmi HR obiettivo (Frequenza cardiaca) vi consentono di preimpostare il livello del vostro battito.

- Dopo aver selezionato un programma HR obiettivo, potete impostare TEMPO, DISTANZA o FC obiettivo ruotando la JOGWHEEL e confermando il valore (premendo la JOGWHEEL).
- Una volta effettuate le impostazioni, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento potete mettere in pausa con il pulsante BACK/STOP, o premere due volte per interrompere l'allenamento.

Fitness test

Il fitness test si basa sul protocollo YMCA ed è un test submassimale che utilizza dei livelli di lavoro fissi che sono basati sulle letture della vostra frequenza cardiaca a mano a mano che il test avanza. Il test inizia ad un livello di sforzo basso, che aumenta costantemente. Un test multi-passo è un metodo sicuro, ed affidabile, sottomassimale di misurare il livello di fitness fisico di una persona. Il test continua fino a quando il soggetto ha raggiunto la propria frequenza cardiaca obiettivo individuale (85% della frequenza cardiaca massima).

Il test richiede l'uso di un campanella per la frequenza cardiaca o delle prese per il cardiofrequenzimetro: la console controlla i cambiamenti nella frequenza cardiaca durante tutto il test, usando i dati per calcolare una stima della capacità massima di assunzione di ossigeno della persona testata. La capacità massima di assunzione di ossigeno è la migliore misura per il livello di fitness fisico di una persona. Dopo il test, il contatore fornisce delle informazioni versatili sul vostro livello di fitness: una descrizione ed un valore numerico (ml/kg/min). Il test verrà completato in 6/15 minuti, a seconda del proprio livello di fitness.

		Età					
Sesso	Livello	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Maschio	Ottimo	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Molto buono	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Buono	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Medio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Basso	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Molto basso	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Scarso	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Femmina	Ottimo	56	52	45	40	37	32
	Molto buono	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Buono	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Medio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Basso	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Molto basso	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Scarso	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Prima di effettuare il test:
- Accertarsi di essere in buona salute; consultatevi con il vostro medico prima di eseguire qualsiasi esercizio se avete più di 35 anni o se siete delle persone con dei precedenti problemi di salute.
- Regolate il sellino alla posizione corretta, di modo che quando la vostra gamba è distesa durante la pedalata, vi sia una leggera inclinazione al ginocchio di circa 5 gradi.
- Accertatevi di aver fatto un po' di riscaldamento e dello stretching prima di fare il test.
- Non assumere caffeina prima del test.
- Afferrare le impugnature delicatamente, senza tensione.

Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.

Durante il test:
- La console deve ricevere una frequenza cardiaca costante perché il test possa avere inizio. Potete usare i sensori del cardiofrequenzimetro o indossare un trasmettitore per la frequenza cardiaca con pettorale.
- Dovete mantenere una velocità di pedalata costante di 50 giri/min. Se la vostra velocità di pedalata scende sotto i 48 giri/min o supera i 52 giri/min, la console emetterà un bip costante fino a quando non rientrerete in questa range.

1. La finestra di messaggio visualizzerà sempre la vostra velocità di pedalata sul lato destro per aiutarvi a mantenere i 50 giri/min.
2. I dati mostrati durante il test sono:

a. Work in Watts (1 watt è uguale a 6.12 kg-m/min.)
b. HR è la vostra frequenza cardiaca effettiva; THR è la frequenza cardiaca obiettivo da raggiungere per terminare il test.
c. Time è il tempo totale trascorso del test.

Dopo il test:
- Fare una seduta di raffreddamento per circa uno/tre minuti.
- Il display visualizzerà i vostri risultati di allenamento. Il loro significato viene definito nella tabella qui sotto.
- Annotare il proprio punteggio perché la console continuerà automaticamente dopo qualche minuto.

Allenamento della frequenza cardiaca

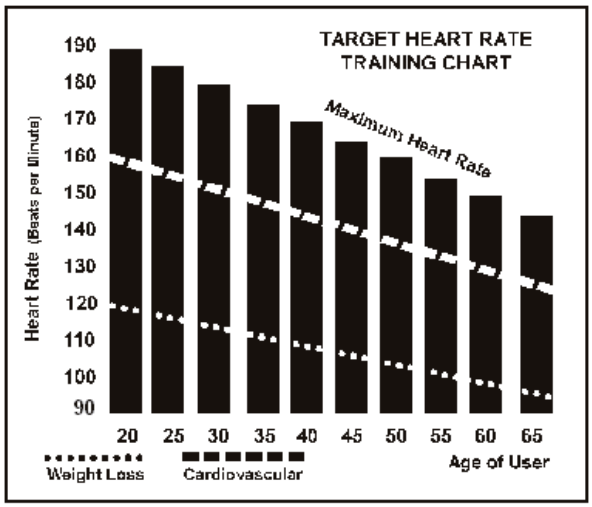
Qualche parola sulla frequenza cardiaca:
Il vecchio motto, "senza sacrificio, non c'è risultato", è un mito che è stato superato dai vantaggi di fare esercizi confortevoli. Una buona parte di questo successo è stata promossa dall'uso di monitor per la frequenza cardiaca. Con l'uso corretto di un monitor per la frequenza cardiaca, molte persone ritengono che la loro normale scelta di intensità di esercizi era o troppo alta o troppo basa e l'esercizio è molto più godibile mantenendo la propria frequenza cardiaca nel range di beneficio desiderato.

Per determinare il range di beneficio nel quale volete allenarvi, dovete prima definire la vostra frequenza cardiaca massima. Questo può essere effettuato usando la seguente formula: 220 meno la vostra età. Questo vi darà la frequenza cardiaca massima (MHR) per la vostra fascia di età. Per determinare l'effettivo range di frequenza cardiaca per gli obiettivi specifici, basta calcolare una percentuale della vostra MHR. La zona di allenamento della vostra frequenza va dal 50% al 90% della vostra frequenza cardiaca massima. Il 60% della vostra MHR è la zona che brucia grassi, mentre il 70% è per rafforzare il sistema cardiovascolare. Questo 60% / 70% è la zona in cui rimanere per trarne il massimo beneficio.

Per coloro che hanno più di 40 anni, la zona della loro frequenza cardiaca è così calcolata:

220 – 40 = 180 (frequenza cardiaca massima)
180 x .6 = 108 battiti al minuto (60% del massimo)
180 x .7 = 126 battiti al minuto (70% del massimo)

Quindi per una persona di 40 anni la zona di allenamento sarebbe da 108 a 126 battiti al minuto



Come utilizzare un trasmettitore di frequenza cardiaca:
Come indossare la fascia pettorale del trasmettitore senza fili:

1. Fissare il trasmettitore alla fascia elastica usando le parti bloccanti.
2. Regolare la fascia la più stretta possibile, sempre che rimanga ben comoda.
3. Posizionare il trasmettitore con il logo centrato al centro del vostro corpo non rivolto verso il vostro petto (alcune persone devono posizionare il trasmettitore leggermente a sinistra del centro). Fissare l'estremità finale della fascia elastica inserendo la parte terminale tonda, usando le parti bloccanti, fissando il trasmettitore e la fascia attorno al vostro petto.
4. Posizionare il trasmettitore immediatamente sotto i muscoli pettorali.
5. Il sudore è il migliore conduttore per misurare i più piccoli segnali elettrici di frequenza cardiaca. Tuttavia, anche l'acqua normale può essere usata per

inumidire gli elettrodi (2 aree quadrate nere sul lato ribaltato della cintura e su qualsiasi lato del trasmettitore). Si consiglia anche di portare la fascia del trasmettitore qualche minuto prima dell'esercizio. Qualche utente, per cause di chimica del corpo, ha dei problema in più nel ricevere un segnale forte e costante all'inizio. Dopo il "riscaldamento" questo problema diminuisce. Come notato, indossare dei vestiti sul trasmettitore/striscia non influisce sulle prestazioni.

6. Il vostro esercizio deve essere nel raggio di portata - distanza fra il trasmettitore e il ricevitore - per raggiungere un segnale forte e costante. La lunghezza del raggio di portata può variare leggermente, ma di solito è sufficiente rimanere vicini alla console per mantenere delle letture buone, forti ed affidabili. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle vi garantisce un funzionamento corretto. Se lo desiderate, potete portare il trasmettitore su una camicia. Per fare questo, inumidire le aree della camicia sulle quali riposeranno gli elettrodi.

⚠ ATTENZIONE!

Il trasmettitore viene attivato automaticamente quando rileva un'attività dal cuore dell'utente. Inoltre, si disattiva automaticamente quando non riceve alcuna attività. Anche se il trasmettitore è impermeabile, l'umidità può avere l'effetto di creare dei falsi segnali, quindi dovreste fare in modo di asciugare completamente il trasmettitore dopo l'uso per prolungare la durata della batteria (la durata stimata della batteria del trasmettitore è di 2500 ore). Se la vostra fascia pettorale ha una batteria ricambiabile, si dovrà usare la Panasonic CR2032.

Non usare questa bicicletta per frequenza cardiaca obiettivo a meno che non venga visualizzato un valore di frequenza cardiaca reale che sia solida. Se vengono visualizzati dei numeri elevati, strani e a casaccio, potrebbero indicare dei problemi.

1. Forni a microonde, TV, piccole apparecchiature, ecc.
2. Luci fluorescenti.
3. Alcuni sistemi di sicurezza domestici.
4. Recinti perimetrali per animali.
5. Alcune persone hanno problemi con il trasmettitore che rileva un segnale dalla loro pelle. Se avete problemi, cercate di indossare il trasmettitore all'incontrario. Normalmente il trasmettitore sarà orientato con il logo verso l'alto.
6. L'antenna che rileva il vostro battito cardiaco è molto sensibile. Se è presente una fonte di rumore esterna, girare l'intera macchina di 90 gradi potrebbe risolvere l'interferenza.
7. Se continuate ad avere problemi contattate il vostro rivenditore.

Training con la tunturi

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno duranto l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

Manutenzione

Questo l'attrezzo Tunturi richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!

Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

Disturbi durante l'uso

⚠ ATTENZIONE!

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Trasporto E mmagazzinaggio

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

Dati Tecnici

Lunghezza	144 cm
Larghezza	75 cm
Altezza	128 cm
Peso	65 kg

Il prodotto soddisfa ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Il prodotto è in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe SA, EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

⚠ ATTENZIONE!

La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!

Índice

Installation -

Informacion y precauciones 42
Instrucciones de montaje 43
Consola 46
Funcionamiento De La Consola 46

Fitness -

Test de fitness 48
Entrenamiento de frecuencia cardiaca 49
Ejercicios 50

Maintenance -

Mantenimiento 50
Defectos De Funcionamento 50
Transporte Y Almacenamiento 51
Datos Technicos 51

Product information -

Exploded view 80
Parts list 81

Bienvenido al mundo tunturi del ejercicio

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

Informacion y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

• Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
• Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
• Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.'

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

• La máquina no se debe usar a la intemperie.
• Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
• Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
• En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

• Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
• Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
• Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
• Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
• Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
•No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
• Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
• Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
• Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
• No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
• El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
• Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual!
• No deje caer o inserte nunca objeto alguno en ninguna de las aberturas.
• No lo utilice en el exterior.
• No apriete en exceso las teclas de control de la consola. Se han configurado con precisión para que funcionen correctamente con una mínima presión de los dedos. Si las pulsa más fuerte no va a conseguir que la unidad vaya más deprisa o más despacio. Si le parece que los botones no están funcionando correctamente con la presión normal, póngase en contacto con su tienda.

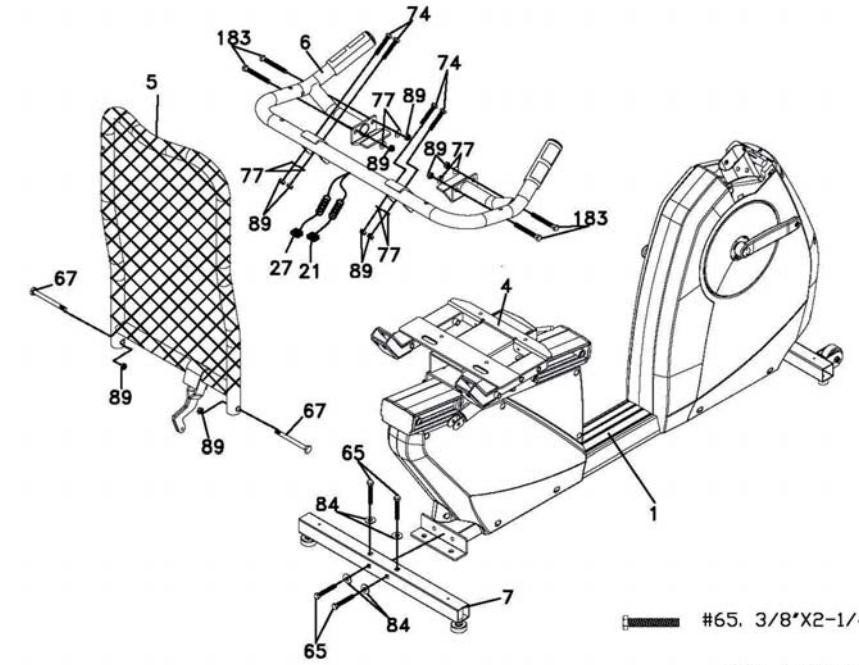
GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES

Instrucciones de montaje

Paso 1: Montaje del tubo del pie trasero, manillares traseros y malla trasera

1. Monte el tubo del pie trasero (7) en el cuadro principal con cuatro tornillos de cabeza hexagonal 3/8" x 2-1/4" (65) y cuatro arandelas planas 3/8" x 25 (84).
2. Monte los manillares del sillín (6) en el portasillín (4) con cuatro tornillos de cabeza hexagonal 3/8" x 2" (74), cuatro tornillos de cabeza hexagonal 3/8" x 3" (183), ocho arandelas planas 3/8" x 19 mm (77) y ocho tuercas Nyloc 3/8" (89).
3. Monte el cuadro trasero del sillín (5) en el portasillín (4) con dos tornillos de cabeza hexagonal 3/8" x 4" (67) y dos tuercas Nyloc 3/8" (89).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

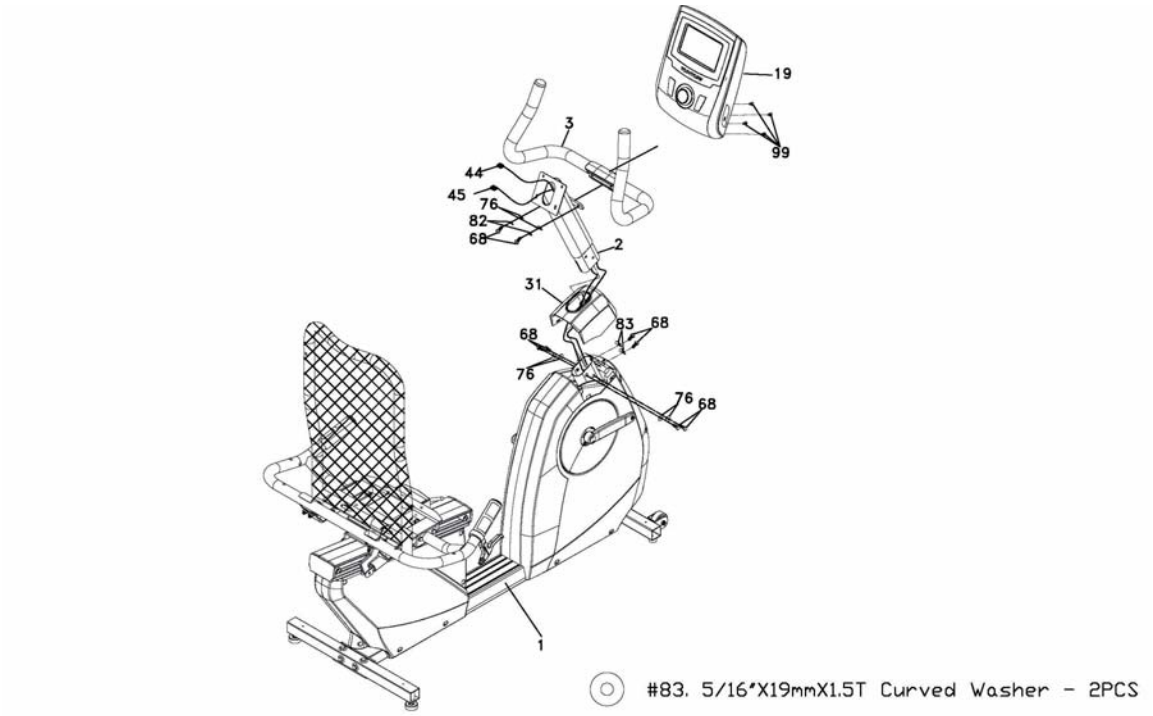
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Paso 2: Montaje de los manillares y el tubo vertical delanteros

1. Monte la cubierta del tubo vertical (31) sobre el tubo vertical (2) asegurándose de que está mirando en la dirección correcta, como se muestra en la siguiente figura. Pase los dos cables (44, 45) por la parte inferior del tubo vertical y sáquelos por la abertura superior.
2. Monte el tubo vertical (2) en el tubo que recibe el cuadro principal (1) con seis tornillos de cabeza hexagonal 5/16" x 5/8" (68), cuatro arandelas planas 5/16" x 18 mm (76) en los dos lados del tubo y arandelas curvadas 5/16" x 19 mm (83) en la parte delantera del tubo. Tire ligeramente de los cables mientras monta el tubo vertical para evitar cortar los cables.
3. Retire la almohadilla blanca de espuma de poliestireno (montada en fábrica para evitar que los tornillos se caigan accidentalmente en la bicicleta).
4. Monte el cable del ordenador (44) y del conjunto del sensor de impulsos manuales (45) en el conector de la parte posterior de la consola (19). Monte la consola en la placa de montaje con cuatro tornillos de cabeza Phillips M5x12 mm (99). Tenga cuidado de no apretar los cables entre la consola y la placa de montaje, pues podría cortocircuitar los cables y dañar la electrónica.
5. Monte el conjunto del manillar fijo (3) en el tubo vertical (2) con dos tornillos de cabeza hexagonal 5/16" x 5/8" (68), dos arandelas planas 5/16" x 18 mm (76) y dos arandelas hendidas 5/16" (82).

2.



#83. 5/16'X19mmX1.5T Curved Washer - 2PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#82. 5/16'X1.5T Split Washer - 2PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

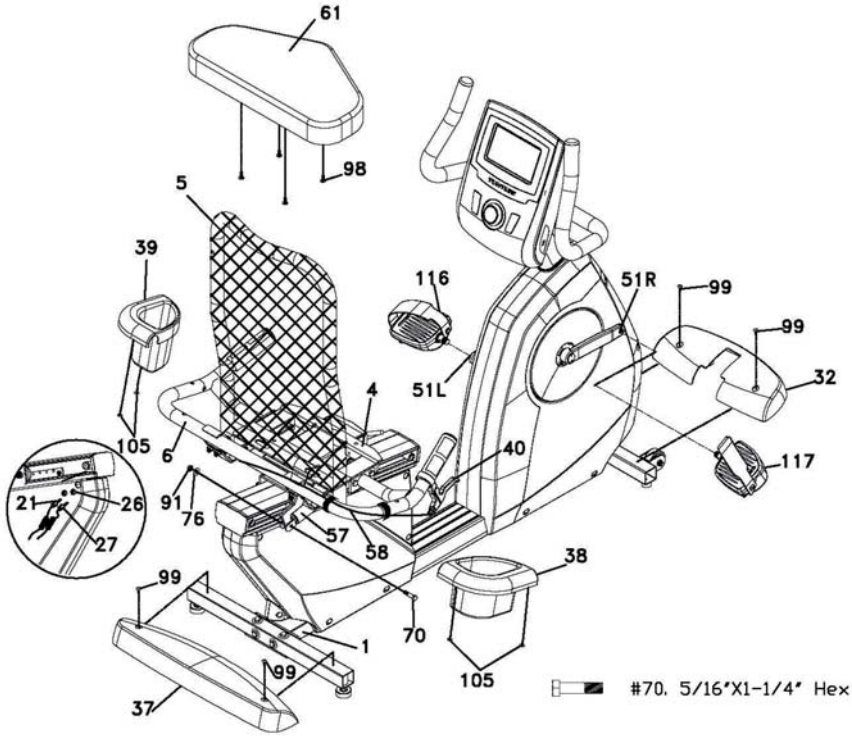
#68. 5/16'X5/8' Hex Head Bolt - 8PCS

#112. 12/14m/m_Wrench

Paso 3: Montaje Del Sillín Y Otros Accesorios

1. Monte el sillín (61) en el portasillín (4) con cuatro tornillos de cabeza Phillips M6 x 15 mm (98).
2. Monte la cubierta estabilizadora delantera (32) y la cubierta estabilizadora trasera (37) en el cuadro principal (1) con cuatro tornillos de cabeza Phillips M5 x 12 mm (99).
3. Monte el cilindro de gas (57) en la abrazadera del cuadro trasero del sillín (5) con un tornillo de cabeza hexagonal de 5/16" x 1-1/4" (70), una arandela plana 5/16" × 18mm (76) y una tuerca Nyloc 5/16" (91). Apriete el tornillo hasta que esté ajustado, pero no lo apriete en exceso.
4. Retire los tornillos de cabeza Phillips M6 que sujetan la abrazadera de la palanca de desbloqueo de ajuste del sillín (40). Monte la palanca de desbloqueo (40) en el manillar del sillín (6) justo detrás de los sensores de impulsos manuales. Monte la palanca en un ángulo que permita un fácil acceso para su uso, luego monte y apriete los tornillos de cabeza Phillips retirados anteriormente.
5. Fije el cable de acero (58) del manillar del sillín (6) usando cuatro tiras de cinta Velcro.
6. Introduzca el conjunto de impulsos manuales con cable (21, 27) en los orificios ubicados en la cubierta trasera del lado izquierdo (26), justo debajo del asiento.
7. Monte los portabotellas (DC/38, IZ/39) a la izquierda del manillar del sillín (6) con cuatro tornillos para chapa Ø4 × 16 mm (105).
8. Monte el pedal (IZ, DC) (116, 117) en el brazo (IZ, DC) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Consola

Encendido/Apagado
Las bicicletas comerciales tienen un generador incorporado para su alimentación y no hay que enchufarlas a una toma de CA. Para encender la consola bastará con que empiece a pedalear, la consola se encenderá automáticamente. Para alargar la vida útil del generador, siga pedaleando a baja velocidad mientras funcione la consola.

Después de 2 min sin usarse (pedalear o pulsar botones), la consola se apagará automáticamente.

Teclas
1. QUICK / START
   Esta es la forma más rápida de empezar a hacer ejercicio. Use el botón QUICK/START para empezar un entrenamiento seleccionado o reanudar el ejercicio durante Pausa.

2. BACK / STOP
   Use el botón BACK/STOP para volver al Menú de programas. Durante el entrenamiento, podrá hacer una pausa o detener la sesión de entrenamiento pulsando el botón BACK/STOP.

3. RUEDA
   La RUEDA funciona de dos maneras:
   A) Gire la RUEDA a la derecha para desplazarse hacia abajo o a la derecha por los menús y para incrementar los valores o la resistencia. Gire la RUEDA a la izquierda para desplazarse hacia arriba o a la izquierda por los menús y para reducir los valores o la resistencia.
   B) Pulsando en la RUEDA, aceptará la selección que ha hecho.

Barra De Mensajes
Durante el ejercicio y la selección de menús, hay una serie de consejos y explicaciones útiles en la barra de mensajes en la parte inferior de la pantalla.

Funcionamiento De La Consola

Datos Personales
Después de que la consola lleve encendida pocos segundos, mostrará los datos personales. Podrá modificar sus propios datos personales o pulsar el botón QUICK/START para iniciar el Menú de programas.

Para actualizar los datos personales, seleccione el valor a cambiar con la RUEDA, pulse ENTER y modifique el valor. Vuelva a pulsar ENTER para confirmar el valor actualizado.

Creación de datos personales
- Seleccione un idioma girando la RUEDA y confirme la selección pulsando la RUEDA. Pasará automáticamente a la siguiente configuración.
- Seleccione las unidades que desea usar: Métricas (km/kg/cm), o las correspondientes británicas (millas/libras/pulgadas). Haga la selección girando la RUEDA y confírmela pulsando la RUEDA.
- Ponga su sexo girando la RUEDA. Confirme la selección.
- Ponga su edad. Confirme la selección.
- Ponga su altura. Confirme la selección.
- Ponga su peso. Confirme la selección.
- Ponga frecuencia cardiaca máxima aplicando la fórmula 220 – edad. Si sabe su frecuencia cardiaca máxima, podrá ajustar la frecuencia cardiaca máxima dada por el contador.

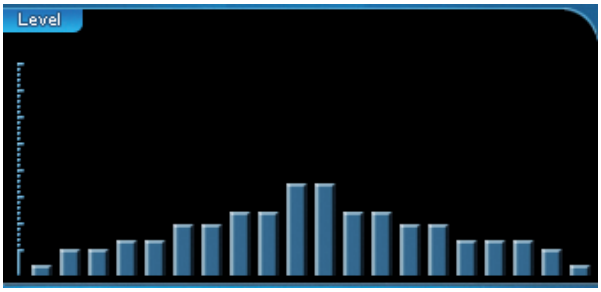
Una vez que haya actualizado todos los datos personales, seleccione GUARDAR Y CONT. y pulse ENTER para seguir. Si le hace falta, podrá volver a acceder a los datos personales desde el Menú de programas.

Menú De Programas
En el Menú de programas podrá seleccionar una de las siguientes sesiones de entrenamiento a través de la RUEDA.

Manual
Programa básico con el que podrá determinar manualmente el nivel de esfuerzo con la RUEDA durante el ejercicio.

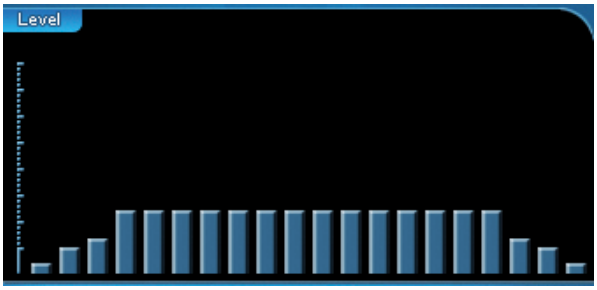
- Después de seleccionar el programa Manual, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

Escalada
El programa Escalada simula que sube y baja una montaña. La resistencia de los pedales aumentará continuamente y luego disminuirá durante el programa.



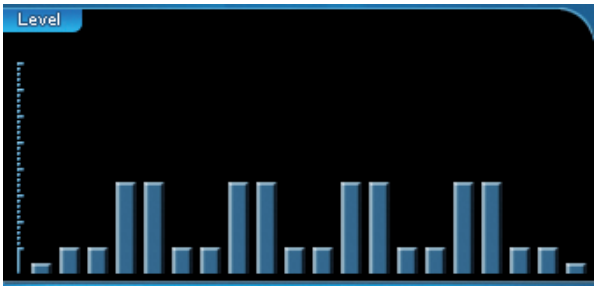
- Después de seleccionar el programa Escalada, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

Quemar calorías
El programa Quemar calorías está diseñado para quemar la mayor cantidad posible de calorías. La mejor manera con diferencia de quemar calorías es mantener la frecuencia cardiaca en torno al 60% a 70% de su potencial máximo. Este programa no usa la frecuencia cardiaca, pero simula un ejercicio con un esfuerzo más bajo y continuo.



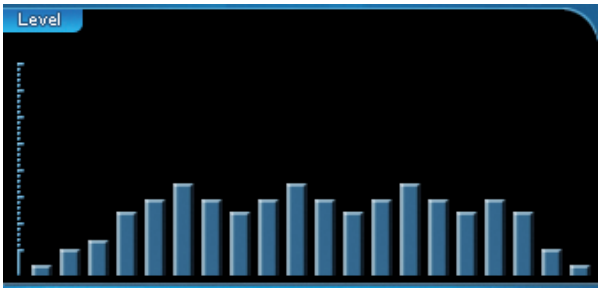
- Después de seleccionar el programa Quemar calorías, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

Intervalo
El programa Intervalo le lleva por niveles de intensidad elevada seguidos de periodos de baja intensidad. Este programa aumenta su resistencia reduciendo su nivel de oxígeno seguido de periodos de recuperación para reponer oxígeno. De esta manera, el sistema cardiovascular se programa para usar el oxígeno con más eficacia.



- Después de seleccionar el programa Intervalo, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

Cardio
El programa Cardio se ha diseñado para aumentar su función cardiovascular. Es un ejercicio para el corazón y los pulmones. Fortalecerá el miocardio y aumentará el flujo sanguíneo y la capacidad pulmonar, lo cual se logra incorporando un mayor nivel de esfuerzo con ligeras fluctuaciones en el trabajo.



- Después de seleccionar el programa Cardio, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

5 K
Este es un programa predeterminado para un recorrido de 5 km.

- Pulse el botón START para empezar a entrenar.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

Personalizado
El programa Personalizado está diseñado para crear su propio entrenamiento.

- Después de seleccionar el programa Personalizado, podrá fijar el TIEMPO, la DISTANCIA o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez que haya terminado la configuración, podrá personalizar el perfil de nivel para el entrenamiento seleccionando los pasos y aumentándolos o reduciéndolos.
- Luego pulse el botón START para empezar a entrenar.
- Este programa empezará con un calentamiento; se lo puede saltar pulsando el botón START.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.
- Este programa terminará con una fase de relajación; se la puede saltar pulsando el botón STOP.

FC 1 y 2 objetivo
Los programas FC objetivo (frecuencia cardiaca) le permiten predeterminar su nivel de pulsaciones.

- Después de seleccionar un programa FC objetivo, podrá fijar el TIEMPO o la FC objetivo girando la RUEDA y confirmando el valor (pulsando la RUEDA).
- Una vez haya terminado con la configuración, pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, podrá hacer un descanso con el botón BACK/STOP o detener el entrenamiento pulsando dos veces este botón.

Test de fitness

El test de fitness se basa en el protocolo YMCA y es una prueba submaximal que usa niveles de ejercicio fijos y predeterminados que se basan en las lecturas de frecuencia cardiaca según va avanzando la prueba. El test empieza con un nivel bajo de esfuerzo, que va aumentando progresivamente. Un test de múltiples pasos es un medio submaximal seguro y fiable de medir el nivel de forma física de una persona. El test continúa hasta que el sujeto haya alcanzado su frecuencia cardiaca objetivo (85% de la frecuencia cardiaca máxima).

El test requiere el uso de una correa de frecuencia cardiaca o agarraderas de pulsaciones: La consola vigila los cambios de la frecuencia cardiaca durante toda la prueba, usando los datos para calcular una estimación de la capacidad máxima de consumo de oxígeno de la persona sometida a la prueba. La capacidad máxima de consumo de oxígeno es la mejor medida del nivel de forma física de una persona. Después del test, el indicador proporciona información versátil sobre su nivel de estado físico: una descripción y un valor numérico (ml/kg/min). El test durará entre 6 y 15 minutos, dependiendo de su nivel de forma física.

Antes del test:
- Asegúrese de que se encuentra bien de salud; consulte a su médico antes de realizar cualquier ejercicio si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud anteriormente.
- Ajuste el sillín en la posición correcta de modo que cuando extienda la pierna durante el pedaleo haya

		Edad					
Sexo	Nivel	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Hombre	Excelente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Muy bueno	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Bueno	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Medio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Regular	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Bajo	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Muy bajo	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Mujer	Excelente	56	52	45	40	37	32
	Muy bueno	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Bueno	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Medio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Regular	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Bajo	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Muy bajo	<28	<26	<22	<20	<18	<17

una ligera flexión en la rodilla de unos 5 grados.
- Asegúrese de haber calentado y estirado antes de realizar el test.
- No tome cafeína antes del test.
- Sujete las abrazaderas con suavidad, no tense las manos.

Pulse el botón START para empezar a entrenar.

Durante el test:
- La consola deberá estar recibiendo una frecuencia cardiaca constante para que empiece el test. Podrá usar los sensores de impulsos manuales o llevar un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardiaca.
- Deberá mantener una velocidad de pedaleo constante de 50 rpm. Si su velocidad de pedaleo cae por debajo de 48 rpm o sube por encima de 52 rpm, la consola emitirá un pitido constante hasta que vuelva a estar dentro del intervalo.

1. La ventana de mensajes siempre mostrará la velocidad de pedaleo en la parte derecha para ayudarle a mantener las 50 rpm.
2. Los datos mostrados durante el test son:

a. Trabajo en vatios (1 vatio equivale a 6,12 kg-m/min.)
b. FC es la frecuencia cardiaca actual; FCO es la frecuencia cardiaca objetivo a alcanzar al final del test.
c. Tiempo es el tiempo total transcurrido del test.

Después del test:
- Relájese durante un tiempo de uno a tres minutos.
- La pantalla mostrará el resultado del entrenamiento. Su significa se indica en la siguiente tabla.
- Anote la puntuación, porque la consola continuará automáticamente unos minutos después.

Entrenamiento de frecuencia cardiaca

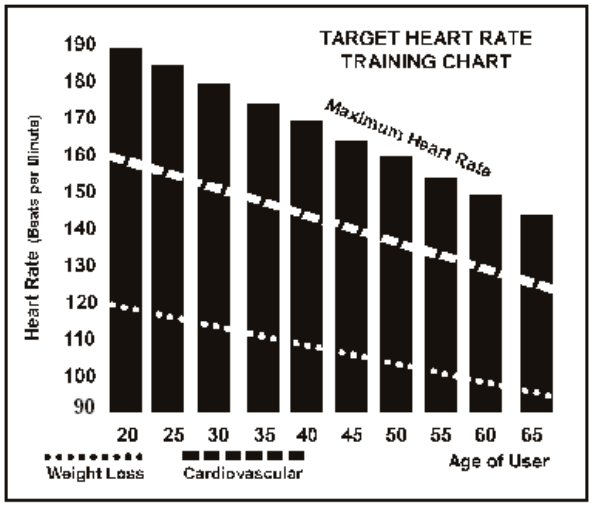
Unas palabras acerca de la frecuencia cardiaca
El viejo lema de "no hay progreso sin dolor" es un mito que ha sido superado por las ventajas de hacer ejercicio cómodamente. Una buena parte de este éxito se ha conseguido con el uso de monitores de frecuencia cardiaca. Con el uso correcto de un monitor de frecuencia cardiaca, a muchas personas les parece que su selección habitual de intensidad de ejercicio era demasiado alta o demasiado baja y que el ejercicio es mucho más placentero manteniendo su frecuencia cardiaca dentro del intervalo de beneficio deseado.

Para determinar el intervalo de beneficio en que desea entrenar, deberá determinar primero su frecuencia cardiaca máxima. Esto se podrá hacer aplicando la siguiente fórmula: 220 menos su edad. Esta fórmula le proporcionará la frecuencia cardiaca máxima (FCM) para alguien de su edad. Para determinar el intervalo eficaz de frecuencia cardiaca para objetivos específicos, bastará con calcular un porcentaje de su FCM. Su ámbito de entrenamiento de frecuencia cardiaca es de un 50% a un 90% de su frecuencia cardiaca máxima. El 60% de su FCM es el ámbito en que se queman grases, mientras que el 70% sirve para fortalecer el sistema cardiovascular. Este 60% a 70% es el ámbito en el que hay que estar para lograr un beneficio máximo.

Para alguien que tenga 40 años, éste será su ámbito de frecuencia cardiaca objetivo:

220 – 40 = 180 (frecuencia cardiaca máxima)
180 x 0,6 = 108 pulsaciones por minuto (60% del máximo)
180 x 0,7 = 126 pulsaciones por minuto (70% del máximo)

Por tanto, para una persona de 40 años, el ámbito de entrenamiento sería de 108 a 126 pulsaciones por minuto



Cómo usar un transmisor de frecuencia
Cómo llevar el transmisor de banda de pecho inalámbrico:

1. Sujete el transmisor a la banda elástica usando las piezas de sujeción.
2. Ajuste la banda lo más apretada posible, pero que no esté demasiado apretada para que resulte cómoda.
3. Coloque el transmisor con el logo centrado en medio de su cuerpo mirando lejos del pecho (algunas personas deberán colocar el transmisor ligeramente a la izquierda del centro). Sujete el extremo final de la banda elástica introduciendo el extremo redondo y, usando las piezas de sujeción, fije el transmisor y la banda alrededor del pecho.
4. Coloque el transmisor justo debajo de los músculos pectorales.
5. El sudor es el mejor conductor para medir señales eléctricas de pulsaciones cardiacas diminutas. Sin embargo, también se puede usar agua corriente para mojar previamente los electrodos (2 zonas cuadradas negras en la parte posterior de la banda y a cada lado del transmisor). También se recomien-

da que lleve la banda del transmisor unos minutos antes del ejercicio. Algunos usuarios tienen más dificultades para lograr una señal fuerte y constante al principio debido a la química de su cuerpo. Después de "calentar", este problema se reduce. Como se ha indicado, llevar ropa sobre el transmisor/banda no afecta al rendimiento.

6. El ejercicio deberá estar dentro del intervalo -distancia entre el transmisor/receptor- para lograr una señal fuerte y continua. La longitud del intervalo puede variar algo, pero en general manténgase cerca de la consola para lograr una lectura buena, fuerte y fiable. Si lleva el transmisor pegado a la piel conseguirá que funcione correctamente. Si lo desea, podrá llevar el transmisor sobre una camiseta. En ese caso, humedezca las zonas de la camiseta sobre las que descansarán los electrodos.

⚠ NOTA!

Nota: El transmisor se activa automáticamente cuando detecta actividad del corazón del usuario. Además, se desactiva automáticamente cuando no recibe actividad alguna. Aunque el transmisor es resistente al agua, la humedad puede provocar el efecto de crear señales falsas, por lo que deberá tomar precauciones para secar completamente el transmisor después de su uso para prolongar la vida útil de la batería (la vida útil estimada de la batería del transmisor es de 2500 horas). Si la banda de pecho tiene una batería sustituible, la batería de sustitución es Panasonic CR2032

Precaución! No utilice esta bicicleta para una frecuencia cardiaca objetivo a no ser que se esté mostrando un valor relativamente constante de la frecuencia cardiaca actual. Si se muestran unos números elevados, absurdos, aleatorios, esto indicará que hay un problema.

Lugar en los que buscar interferencias que pueden provocar una frecuencia cardiaca errática:

1. Microondas, televisiones, aparatos pequeños, etc.
2. Luces fluorescentes.
3. Algunos sistemas de seguridad domésticos.
4. Valla que cerca a un animal doméstico.
5. Algunas personas tienen problemas para que el transmisor recoja una señal de la piel. Si tiene problemas, intente ponerse el transmisor de arriba abajo. Normalmente el transmisor estará orientado de modo que el logo esté con el lado derecho hacia arriba.
6. La antena que recoge la frecuencia cardiaca es muy sensible. Si hay una fuente de ruido exterior, al girar toda la máquina 90 grados puede que desaparezca la interferencia.
7. Si continúa teniendo problemas, póngase en contacto con la tienda.

Ejercicios

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

Mantenimiento

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezasdel equipo con un paño suave, absorbente. No usedisolventes.
- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturino necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.

Defectos De Funcionamento

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

⚠ NOTA!

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

Transporte Y

Almacenamiento

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

Datos Tecnicos

Longitud	144 cm
Anchura	75 cm
Altura	128 cm
Peso	65 kg

Este producto cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto cumple los standards EN de precisión y seguridad (Clase SA, EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

⚠ NOTA!

La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI!

Innehållsförteckning

Installation -

Viktiga instruktioner om säkerhet 52
Monteringsinstruktioner 53
Panelen 56
Använda Panelen 56

Fitness -

Konditionstest 58
Hjärtpulsträning 59
Justeringar 60

Maintenance -

Underhåll 60
Störningar Vid Användning 60
Transport Och Förvaring 60
Tekniska data 60

Product information -

Exploded view -
Parts list -

Välkommen till Tunturis träningsvärld!
Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen *WWW.TUNTURI.COM*

Installation

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

Att notera rörande hälsan
- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

Att notera rörande träningsmiljön
- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivande temperatur på +10°C till +35°C. Redskapet kan förvaras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90%.

Att notera rörande redskapets användning
- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot panelen med användargränssnitt.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För att undvika skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.
- Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.
- Stoppa aldrig in något i öppningarna på redskapet.
- Får ej användas utomhus.
- Tryck inte onödigt hårt på panelens kontrollknappar. Knapparna är mycket känsliga och kräver en knapp vidrörning. Att trycka hårdare påverkar inte cykelns hastighet. Om knapparna inte fungerar som de ska, kontakta återförsäljaren.

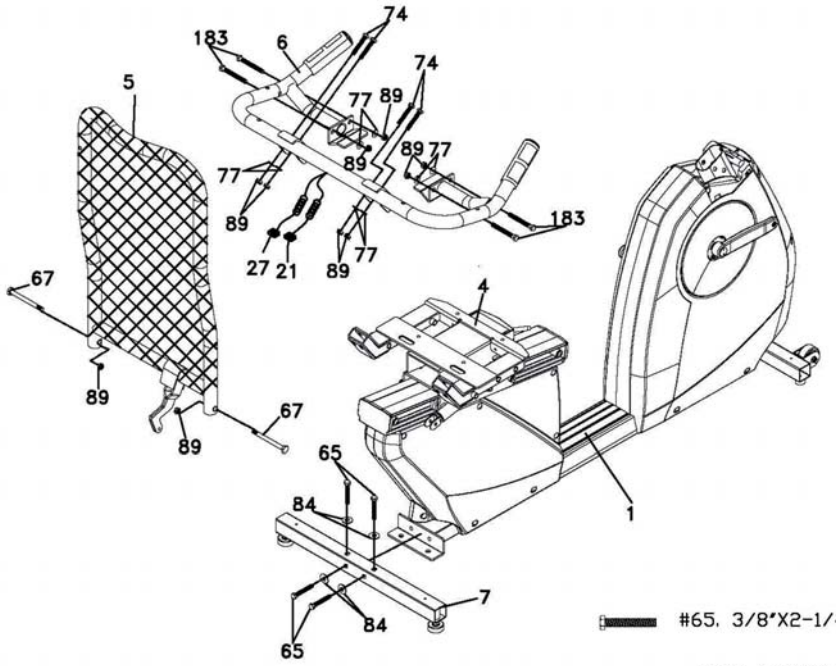
SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN!

Monteringsinstruktioner

Steg 1: Montera bakre stöd, bakre strye och nätryggstöd

1. Skruva fast det bakre golvstödet (7) på cykelramen med fyra 3/8" x 2-1/4" sexkantmuttrar (65) och fyra 3/8" x25 flata brickor (84).
2. Skruva fast sätesstyret (6) på sadelvagnen (4) med fyra 3/8" x 2" sexkantmuttrar (74), fyra 3/8" x 3" sexkantmuttrar (183), åtta 3/8"x19mm flata brickor (77) och åtta 3/8" Nyloc-muttrar (89).
3. Skruva fast ryggstödsramen (5) på sadelvagnen (4) med två 3/8" x 4" sexkantmuttrar (67) och två 3/8" Nyloc-muttrar (89).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

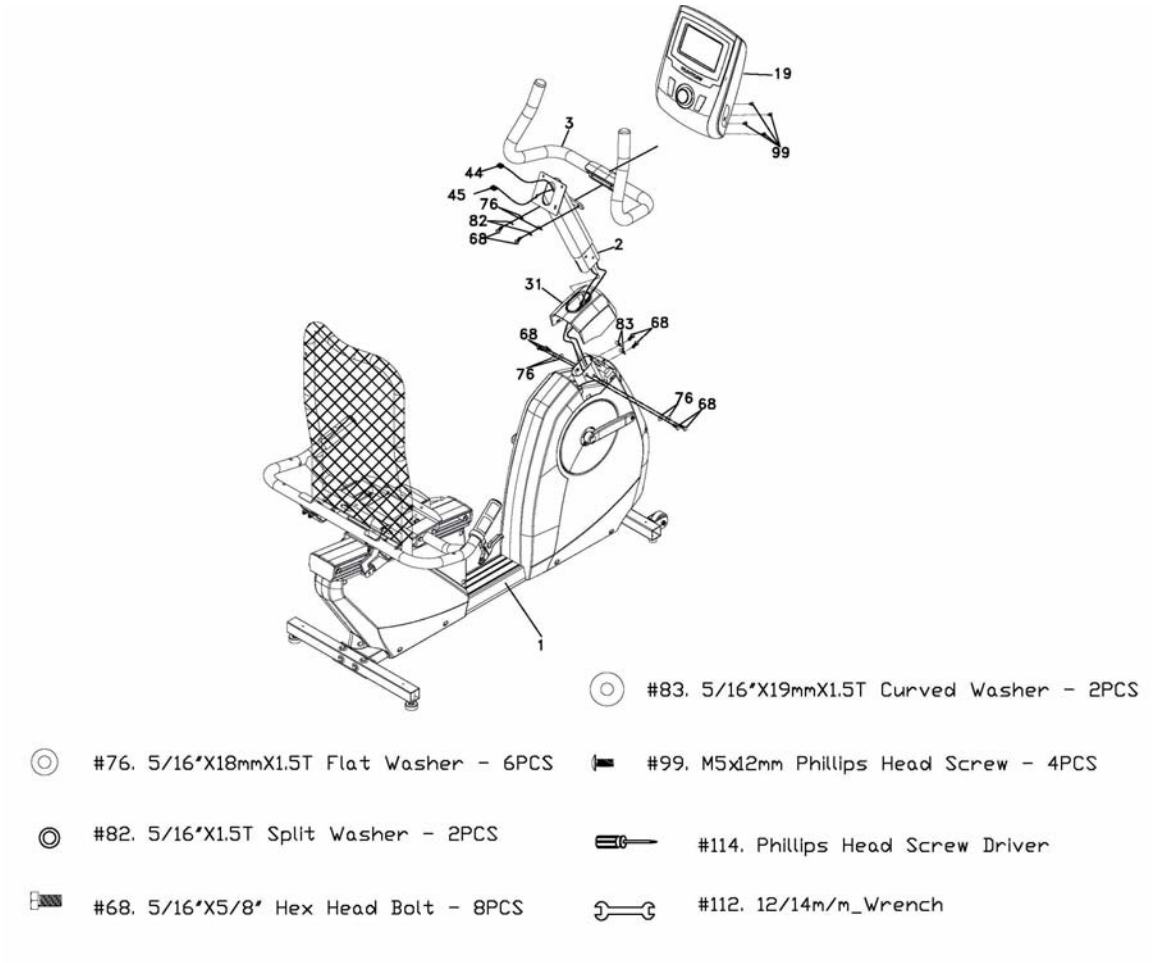
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Steg 2: Frontstrye & montering av stång för stående cykel.

4. Skruva fast stånghöljet för stående cykel (31) på stången (2) och se till att den är riktad åt rätt håll som på bilden nedan. Dra de två kablarna (44, 45) upp genom stången.
5. Sätt i och skruva fast stången för upprätt cykling (2) i mottagarstången (1) på cykelramen med sex 5/16" x 5/8" Sexkantmuttrar (68), fyra 5/16" x 18mm flata brickor (76) på sidorna av stången och två 5/16" x 19mm kulbrickor (83) på stångens framsida. Dra försiktigt i kablarna när du sätter i den stående stången så att kablarna inte kommer i kläm.
6. Ta bort den vita frigoliten (isatt i fabriken så att muttrarna inte kan tappas i öppningarna på cykeln).
7. Installera datorkabeln (44) och handpulssensorkabeln (45) i kontakten på baksidan av panelen (19). Skruva fast panelen på monteringsplattan med fyra M5x12mm stjärnskruvar (99). Var försiktig så att kablarna inte kommer i kläm mellan panelen och monteringsplattan. Om kablarna kommer i kläm detta leda till kortslutning och skada de elektroniska delarna.
8. Montera det fasta styret (3) på den upprätta stången (2) med två 5/16" x 5/8" mm sexkantmuttrar (68), två 5/16" x 18mm flata brickor (76) och två 5/16" spännbrickor (82).

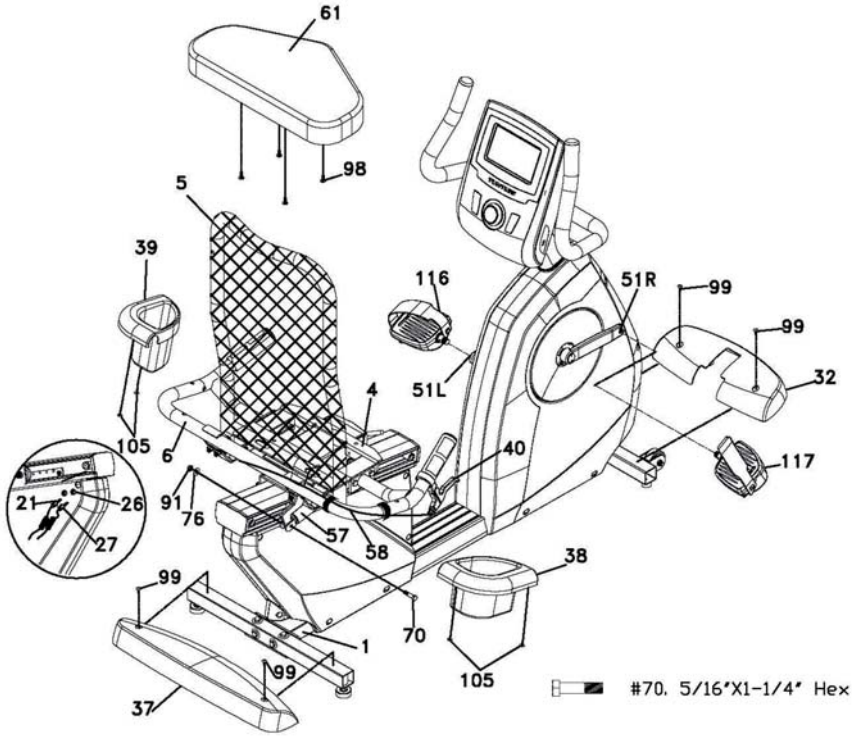
2.



Steg 3: Montering av sadel & övriga delar

1. Skruva fast sadeln (61) på sadelvagnen (4) med fyra M6 × 15mm stjärnskruvar (98).
2. Skruva fast det främre stabiliseringshöljet (32) och det bakre stabiliseringshöljet (37) på cykelramen (1) med fyra M5 × 12mm stjärnskruvar (99).
3. Skruva fast cylinderstycket (57) i ryggstödsramen (5) med en 5/16" × 1-1/4" sexkantmuttrar (70), en 5/16" × 18mm flat bricka (76), en 5/16" Nyloc-mutter (91). Dra åt muttern så att den är ordentligt fastspänd men forcera inte.
4. Lossa på M6 mutterbulten i bygeln som håller fast sadelinställningsspaken (40). Installera sadelinställningsspaken (40) på sätesstyret (6) precis bakom handpulssensorerna. Installera spaken i en vinkel som gör den lätt att komma åt och sätt sedan i mutterbulten som du tog av tidigare och spänn fast den.
5. Sätt fast stålvajern (58) på sätesstyret (6) med fyra kardborreband.
6. Sätt i handpulskablaget (21, 27) i kontakterna på den vänstra bakkåpan (26), precis under sadeln.
7. Installera flaskhållarna (Hö/38, Vä/39) till vänster om sätesstyret (6) med fyra Ø4 × 16mm plåtskruvar (105).
8. Sätt på pedalerna (L, R) (116, 117) på vevarmarna (L, R) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Panelen

De kommersiella cyklarna har en inbyggd strömgenerator och behöver inte anslutas till ett vägguttag. Panelen på cykeln startar så snart man börjar cykla och stängs av igen när man slutar cykla. För att hålla igång strömgeneratorn, fortsätt att cykla långsamt när du använder panelen.

Om du inte cyklar på 2 minuter (pedalerna står stilla och inga knapptryck har gjorts) stängs panelen av.

Knappar

1. QUICK / START
   Det här är det snabbaste sättet att starta med ett träningspass. Använd QUICK/START för att starta en tidigare vald träningsmetod eller återuppta träningen efter en paus.
2. BACK / STOP
   Använd BACK/STOP för att navigera tillbaka till programmenyn. Under träningen kan du ta paus eller sluta träna genom att trycka på BACK/STOP.
3. JOGWHEEL
   JOGWHEEL används på två sätt:
   A) Genom att vrida JOGWHEEL medurs, kan du navigera nedåt i menyerna eller åt höger för att minska inställningsvärden eller motståndet. Genom att vrida JOGWHEEL moturs, kan du navigera uppåt i menyerna eller åt vänster för att öka inställningsvärden eller motståndet.
   B) Genom att trycka på JOGWHEEL godtar du den ändrade inställningen.

Meddelanderad
Under träningen och vid menyval ges praktiska tips och förklaringar i en meddelanderad nederkanten på skärmen.

Använda Panelen

Dina Uppgifter
När panelen startar upp visas dina personliga uppgifter. Du kan ändra dina uppgifter eller trycka på QUICK/START för att starta programmenyn.

För att uppdatera dina uppgifter, vrider du på JOGWHEEL för att gå till det värde som ska ändras och trycker sedan på ENTER för att ändra värdet. Tryck en gång till på ENTER på att bekräfta den nya inställningen.

Skapa personliga uppgifter

- Välj önskat språk genom att vrida på JOGWHEEL och bekräfta inställningen med ett tryck på JOGWHEEL. Nästa inställning visas automatiskt.
- Välj önskade måttenheter: Metrisk–km/kg/cm eller korresponderande Imperial–ml/lbs/tum. Välj inställning genom att vrida på JOGWHEEL och bekräfta sedan med ett tryck på JOGWHEEL.
- Vrid på JOGWHEEL för att ställa in kön. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din ålder. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din längd. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din vikt. Bekräfta inställningen.
- Ställ in din högsta hjärtpuls med hjälp av formel 220 – ålder. Om du känner till din exakt lägsta hjärtpuls, kan du justera den uppskattade högsta hjärtpulsen som ges av mätaren.

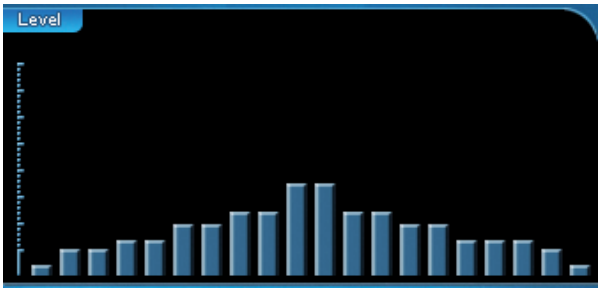
När du är färdig med uppdateringen av alla din personliga uppgifter väljer du SPARA & FORTSÄTT, följt av ENTER för att fortsätta. Om nödvändigt kan du gå tillbaka till dina uppgifter via programmenyn

Programmenyn
I programmenyn kan du välja ett av följande träningspass med JOGWHEEL.

Manuellt
Grundläggande träningsprogram där du kan justera ansträngningsnivån efter behov under träningen med JOGWHEEL.

- När du har valt Manuellt program kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.

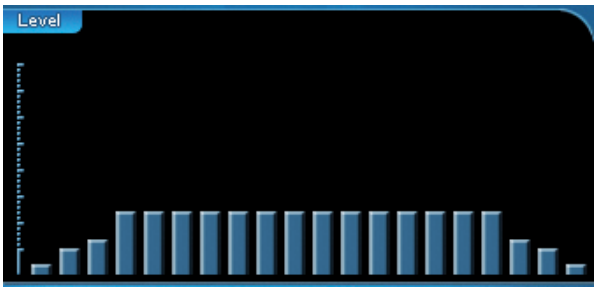
Backe
Med programmetBacke simuleras uppförsbacke. Pedalmotståndet kommer att tillta och avta under programmet.



- När du har valt Backprogram kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.

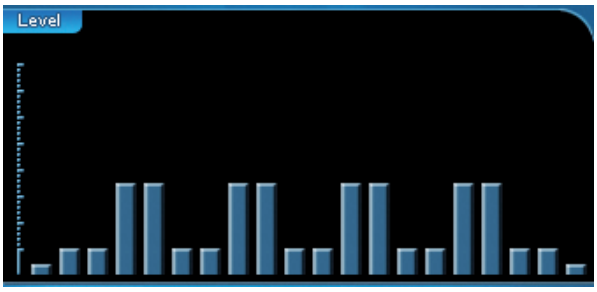
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

Förbr.
Programmet Förbr.har utformats för maximal förbränning av fett. Det absolut bästa sättet att förbruka fett är att hålla hjärtpulsen på 60% till 70% av den maximala potentialen. Det här programmet använder inte hjärtpuls utan simulerar en lugnare och konsekventare träning.



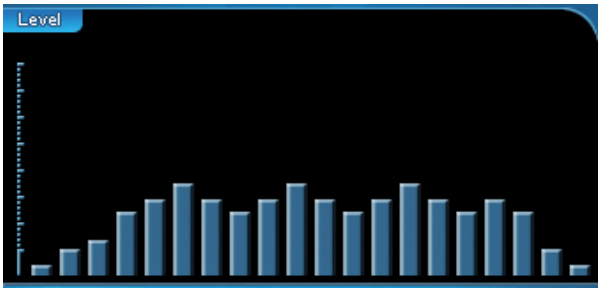
- När du har valt Förbr.program kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

Intervall
Programmet Intervall innebär mycket intensiv träning som växlas med lugna bitar. Det här programmet är idealiskt för att träna upp kondition och uthållighet genom varierade träning som omväxlande kräver hög syreförbrukning följt av pass då du kan hämta andan. Med denna träningsmetod programmeras det kardiovaskulära systemet att använda syret på ett effektivare sätt.



- När du har valt Intervallprogram kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

Hjärta
Med programmet Hjärta kan förbättra hjärtfunktionen. Detta är ett träningsprogram för hjärta och lungor. Det bygger upp hjärtmuskeln och ökar blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta erhålls genom att blanda intensivare träningspass med inslag av något lättare träning.



- När du har valt Hjärtprogramet kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

5 K
Är förinställt på 5 km distanscykling.

- Tryck på START för att börja träna.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

Anv.
Med programmet Anv. kan du sammanställa ett eget träningsprogram.

- När du har valt Anv.programet kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är klar med inställningarna kan du anpassa nivåprofilen för träningen genom att välja och sedan öka eller minska stegen.

- Tryck därefter på START för att börja träna.
- Det här programmet startar med en uppvärmning, hoppa över med START-knappen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.
- Det här programmet avslutas med en nedvarvning, hoppa över med STOP-knappen.

Målpuls 1 & 2
Med programmen Målpuls kan du i förväg ställa in din målpuls.

- När du har valt Målprogram kan du ställa in måluppgifter för TID, AVSTÅND eller PULS genom att vrida på JOGWHEEL och sedan bekräfta värdet med ett tryck på JOGWHEEL.
- När du är färdig med inställningarna trycker du på START för att börja träningen.
- Under träningen kan du göra en paus genom att trycka på BACK/STOP eller upphöra med träningen genom att trycka två gånger på samma knapp.

Konditionstest

Konditionstestet är baserat på det så kallade YMCA-protokollet och är ett submaximalt test som använder en i förväg bestämda, fasta träningsnivåer som baseras på din hjärtpuls under testets gång. Testet startar på en låg träningsnivå och som gradvis tilltar. Ett flerstegstest är ett säkert och tillförlitligt test, submaximal testning är en mätmetod för en personen fysiska kondition.

Testet fortsätter tills ändamålet med testet har uppnåtts eller när testpersonens puls uppnåtts (85% av maximal hjärtpuls). För att utföra testet måste testpersonen använda ett pulsbälte eller handpulsgrepp: panelen övervakar pulsändringar under hela testet och använder uppgifterna för att beräkna uppskattat syreintag. Maximalt syreintag är den bästa mätmetoden av en persons fysiska kondition. När testet är klart, ger mätaren en mängd uppgifter om din fysiska kondition: en beskrivning och ett numeriskt värde (ml/kg/min). Testet tar mellan 6 till 15 minuter beroende på hur bra din kondition är.

Före testet:
- Försäkra dig om att du är frisk, om du är över 35 år eller har haft problem med hälsan bör du genomgå en läkarundersökning innan du börjar träna .
- Ställ in sadeln på rätt höjd så att ditt ben fortfarande är något böjt i det mest utsträckta läget när du cyklar, ca. 5 graders vinkel.
- Du ska ha gjort en uppvärmning innan du tar testet.
- Drick inte kaffe innan testet.
- Håll försiktigt i handtagen, spänn dig inte.

Tryck på START för att börja träna

Under testet:
- Panelen måste ta emot en stabil puls innan testet kan börja. Du kan använda handgrepp eller ett pulsband för pulsmätningen.
- Du måste upprätthålla en jämn cykelhastighet på 50 VPM. Om du cyklar långsammare än 48 VPM eller snabbare än 52 VPM avger panelen en oavbruten ljudsignal tills du befinner dig inom rätt hastighetsområde igen.

1. Till höger i meddelandefönstret visas pedalhastigheten för att göra det lättare att upprätthålla en jämn has tighet på 50RPM.
2. Följande uppgifter visas under testet:

a. Arbete i Watt (1 watt är lika med 6 ,12 kg-m/min.)
b. Hjärtpuls är din nuvarande hjärtpuls; Målpuls är den puls du ska uppnå för att fullfölja testet.
c. Tid är den totala tiden som testet pågått.

		Ålder					
Kön	Taso	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Man	Utmärkt	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Mycket god	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	God	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Ganska god	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Dålig	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Mycket dålig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Svag	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Kvinna	Utmärkt	56	52	45	40	37	32
	Mycket god	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	God	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Ganska god	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Dålig	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Mycket dålig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Svag	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Efter testet:
- Trappa av och varva ner i en till tre minuter.
- Ditt träningsresultat visas på skärmen. En närmare förklaring finns i tabellen nedan.
- Notera ditt resultat då panelen återgår till normalläge efter ett par minuter.

Hjärtpulsträning

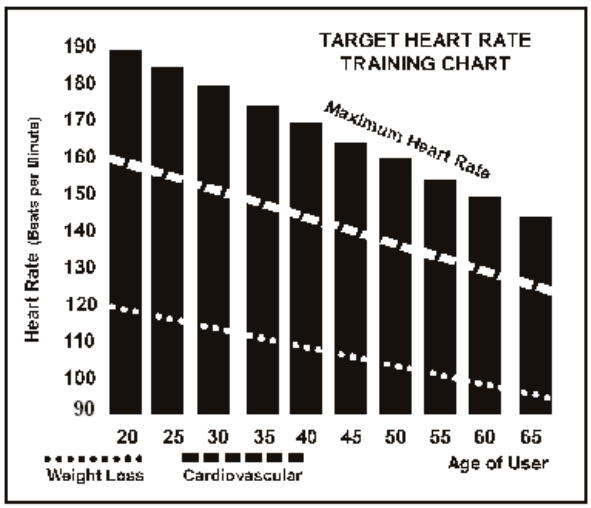
Om hjärtpulsen:
Det gammal mottot, "den som vill vara fin måste lida pin", är en myt utan sanningsgrund som helt ersatts med sunda och bekväma träningsmetoder. En stor del av framgången med bekvämare träningsmetoder har stimulerats med hjälp av pulsövervakning. Genom att övervaka pulsen på rätt sätt har många upptäckt att de tidigare tränat för intensivt och att en mindre intensiv träning är mycket skönare då man håller pulsen på en effektivare och sundare nivå.

För att fastställa inom vilket område du bör träna ska du börja med att fastställa din Maximala hjärtpuls. Detta kan du beräkna med följande formel: 220 minus din åder. Detta ger Maximal hjärtpuls (MHR) för en person i din ålder. För att fastställa det effektiva området för specifika mål beräknar du helt enkelt en procent av din MHR. Din pulsträningszon är 50% till 90% av din maximals hjärtpuls. 60% av din MHR är det område där du bränner fett medan 70% är det område där du konditionstränar. Detta område mellan 60% och 70% ger den mest effektiva träningen.

För en person som är 40 år beräknas målpulsen enligt:

220 – 40 = 180 (maximal hjärtpuls)
180 x 0,6 = 108 slag per minut (60% av maximum)
180 x 0,7 = 126 slag per minut (70% av maximum)

Så för en 40-åring ligger det effektivaste träningsområdet mellan 108 och 126 slag per minut.



Så här bär den trådlösa pulssändaren:
1. Sätt fast sändaren i bandet med hjälp av låsmekanismen.
2. Dra åt bandet ordentligt men inte så att det är obekvämt.
3. Rikta sändaren med logon centrerad i mitten av din kropp och riktad från din bröstkorg (en del personer måste placera sändaren något åt vänster eller höger). Sätt fast änden på bandet genom att föra in den runda delen och med låsmekanismen säkra sändaren och bandet om bröstkorgen.
4. Placera sändaren direkt under de stora bröstmusklerna.
5. Svett är den bästa ledande vätskan för att mäta varje minut av hjärtats puls. Men vanligt vatten kan också användas för att fukta elektroderna (2 svarta fyrkantiga områden på baksidan av bältet och båda sidor på sändaren). Vi rekommenderar också att du använder sändarbältet några minuter innan du börjar träna. Beroende på kroppens kemi är det för en del personer svårare att få en jämn stark signal i början. Efter uppvärmningen avtar denna svårighet. Att bära kläder över sändaren har ingen negativ inverkan på mätningen.
6. Din träning ska vara inom täckningsområdet - avståndet mellan sändaren/mottagaren – för att få en jämn och stark signal. Hur stort täckningsområdet är kan variera något men du ska befinna dig på nära avstånd så att panelen kan visa tydliga och tillförlitliga värden. Om du bär sändaren direkt mot kroppen, fungerar den bättre. Du kan dock ha sändaren utanpå en tunn tröja. I sådana fall måste du fukta platsen för elektronerna på tröjan.

⚠ VIKTIGT!

Sändaren aktiveras automatiskt när den avkänner pulsen från hjärtat. På samma sätt stängs den av när ingen puls avkänns. Trots att sändaren är vattentät kan fukt inverka och ge falska signaler, du bör därför torka av den ordentligt efter användning och på så sätt spara på batteriet (uppskattad batterilivstid för sändaren är 2500 timmar). Om pulsbandet kommer med ett utbytbart batteri är detta ett Panasonic CR2032.

Var försiktig! Använd inte den här cykeln för målpulsträning om inte ett klart och tydligt värde för Aktuell puls först visas. Höga och slumpmässiga värden indikerar att ett problem föreligger.

Sådant som kan störa sändning och mottagning:
1. Mikrovågsugn, TV, små hushållsapparater, etc.
2. Lysrör.
3. Vissa alarmsystem.
4. Elstängsel för husdjur.
5. Vissa personer har problem med att få en signal från huden. Om du får problem med detta, prova att bära sändaren upp och ned. Normalt placeras sändaren med logon med rätt sida upp.
6. Antennen som fångar upp pulsen är mycket känslig. Om det finns mycket buller i närheten kan du pröva med att vrida hela cykeln 90 grader för att få en bättre signal.
7. Om inget av detta hjälper bör du kontakta återförsäljaren.

Justeringar

Justering Av Sadeln
I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

Du kan justera sitsens position och avstånd från handtaget. Frigör säteslåset genom att vrida låsspaken under sätet moturs. Justera sätet till önskad nivå och dra åt låsspaken genom att vrida den medurs.

Underhåll

Tunturi ergometrar kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!

Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

Störningar Vid Användning

⚠ VIKTIGT!

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten är endast delar från reservdelslistan användas.

Transport Och Förvaring

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

⚠ VIKTIGT!

Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

Tekniska data

Längd	144 cm
Bredd	75 cm
Höjd	128 cm
Vikt	65 kg

Tunturimodellen uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt. Tunturimodellen uppfyller EN-standarden för precision ohc säkerhet (klass SA, EN-957, del 1 och 5) för fitnessapparater. Precisionen av effektmätningen försäkras under tillverkningsfasen genom att justera apparatens broms med dynamometern. Kalkyleringen av träningseffekten baserar sig på varvhastigheten och moment.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

⚠ OBS!

Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi får inte användas.

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

Sisältö

Installation -

Tärkeitä turvallisuusohjeita	61
Asennus	62
Mittari	63
Mittarin Käyttö	63

Fitness -

Kuntotesti	67
Sykeharjoittelu	68
Harjoittelu	69

Maintenance -

Huolto	69
Käyttöhäiriöt	69
Kuljetus Ja Säilytys	69
Tekniset tiedot	69

Product information -

Exploded view	80
Parts list	81

Tervetuloa tunturi Kuntoilijoiden joukkoon!
Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

Installation

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Huomioitavaa Terveydestäsi
- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

Huomioitavaa Harjoittelu-Ympäristöstä
- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

Huomioitavaa Laitteen Käytöstä
- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
- Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.
- Älä koskaan aseta mitään esinettä laitteen aukkoihin tai päästä mitään esinettä putoamaan laitteen aukkoihin.
- Älä käytä tätä kuntolaitetta ulkona.
- Älä paina mittarin näppäimiä liian voimakkaasti. Näppäimet on säädetty reagoimaan kevyeen painallukseen. Laitteen nopeuteen ei voi vaikuttaa laitteen painamalla näppäimiä voimakkaammin. Jos sinusta tuntuu, että painikkeet eivät toimi kunnolla normaalisti painettaessa, ota yhteys jälleenmyyjään.

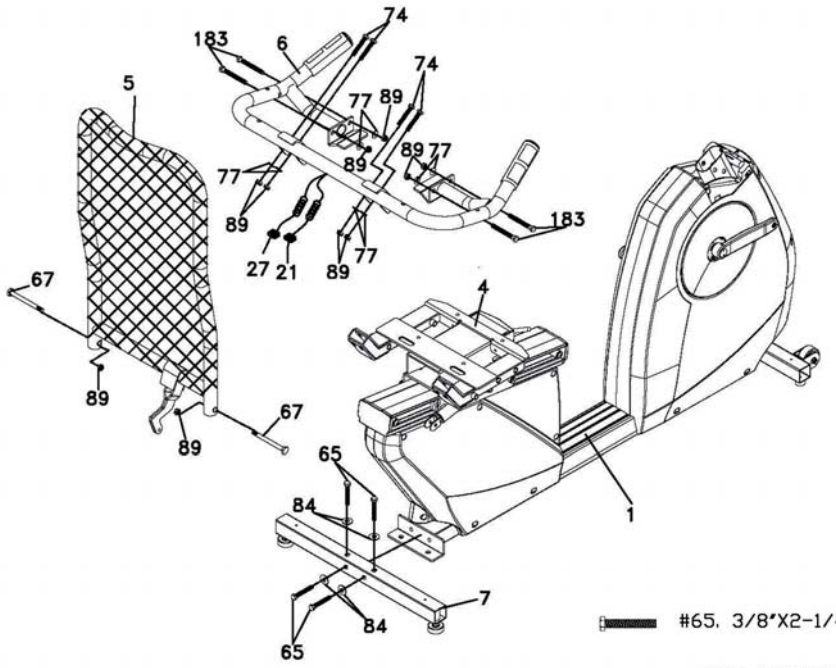
SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE!

Asennus

Vaihe 1: Takatukijalan, Istuinkäsituen Ja Selkätuen Asennus

1. Asenna takatukijalka (7) runko-osaan neljällä 3/8" x 2-1/4" kuusioruuvilla (65) ja neljällä litteällä 3/8" x 25 aluslaatalla (84).
2. Asenna istuinkäsituet (6) istuinalustaan (4) neljällä 3/8" x 2" kuusioruuvilla (74), neljällä 3/8" x 3" kuusioruuvilla (183), kahdeksalla litteällä 3/8" x 19mm aluslaatalla (77) ja kahdeksalla 3/8"-Nyloc-mutterilla (89).
3. Asenna selkätuki (5) istuinalustaan (4) kahdella 3/8" x 4" kuusioruuvilla (67) ja kahdella 3/8"-Nyloc-mutterilla (89).

1.



#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

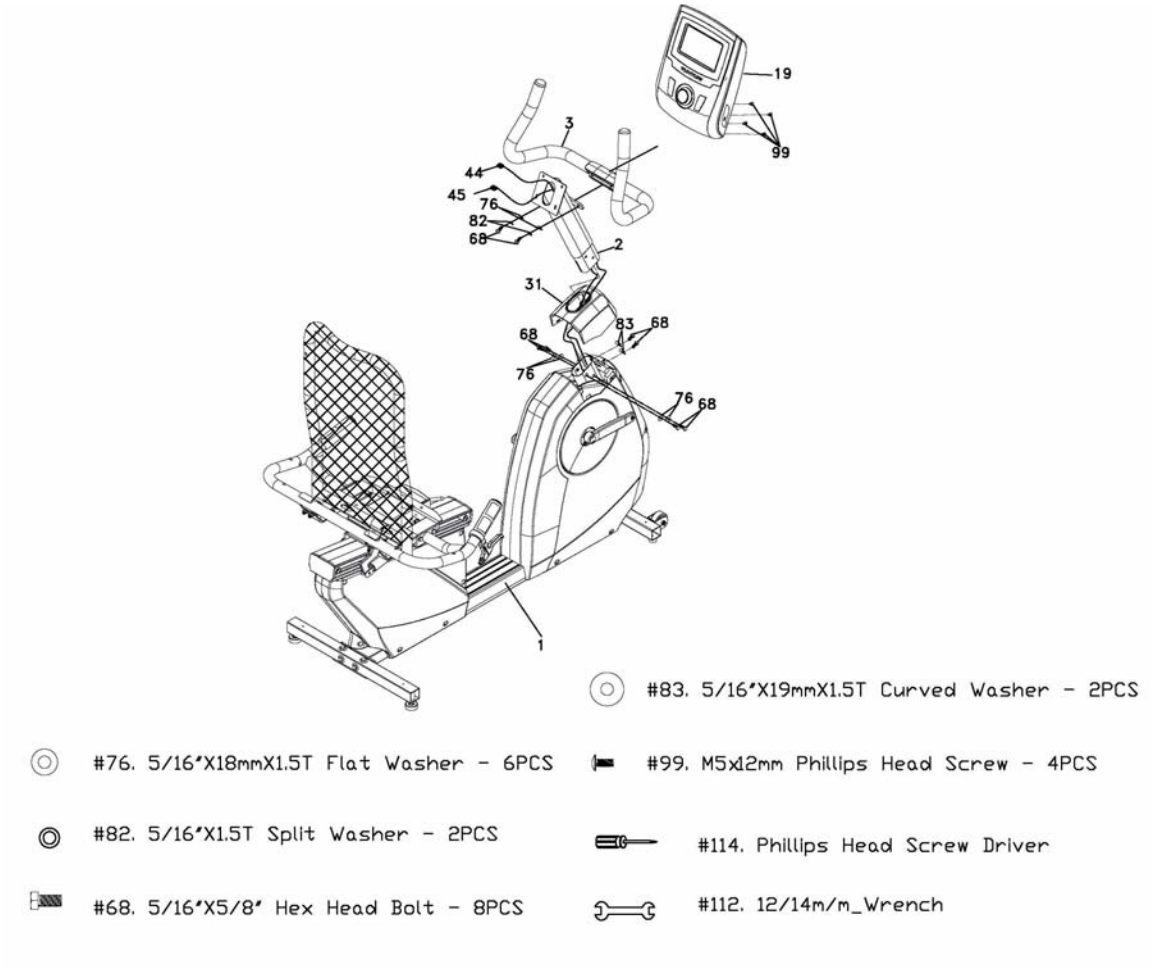
#130. 13/14m/m_Wrench

#112. 12/14m/m_Wrench

Vaihe 2: Etukäsitukien Ja Pystyputken Asennus

1. Asenna pystyputken suojus (31) pystyputkeen (2) alla olevan kuvan mukaisessa suunnassa. Johda kumpikin johto (44, 45) pystyputken pohjassa olevasta aukosta sisään ja pystyputken yläpään aukosta ulos.
2. Asenna pystyputki (2) runko-osan (1) vastaavaan putkeen kuudella 5/16" x 5/8" kuusioruuvilla (68), neljällä litteällä 5/16" x 18mm aluslaatalla (76) putken sivuilla ja kahdella kaarevalla 5/16" x 19mm aluslaatalla (83) putken etupuolella. Vedä kevyesti kaapeleita pystyputkea asentaessasi, jotta putki ei vahingoita kaapeleita.
3. Poista valkoinen Styrofoam-levy (tehtaalla asennettu levy, jolla estetään ruuveja joutumasta kuntolaitteen sisään).
4. Liitä mittarin kaapeli (44) ja käsianturin w-kaapeli-kokoonpano (45) mittarin (19) takasivussa olevaan liittimeen. Asenna mittari asennuslevyyn neljällä M5 x 12mm ristipääruuvilla (99). Varo että kaapelit eivät jää puristuksiin mittarin ja asennuslevyn väliin. Se voisi aiheuttaa kaapeleissa oikosulun ja vahingoittaa elektroniikkaa.
5. Asenna käsitukiyksikkö (3) pystyputkeen (2) kahdella 5/16" x 5/8" mm kuusioruuvilla (68), kahdella litteällä 5/16" x 18mm aluslaatalla (76) ja kahdella 5/16" jousialuslevyllä (82).

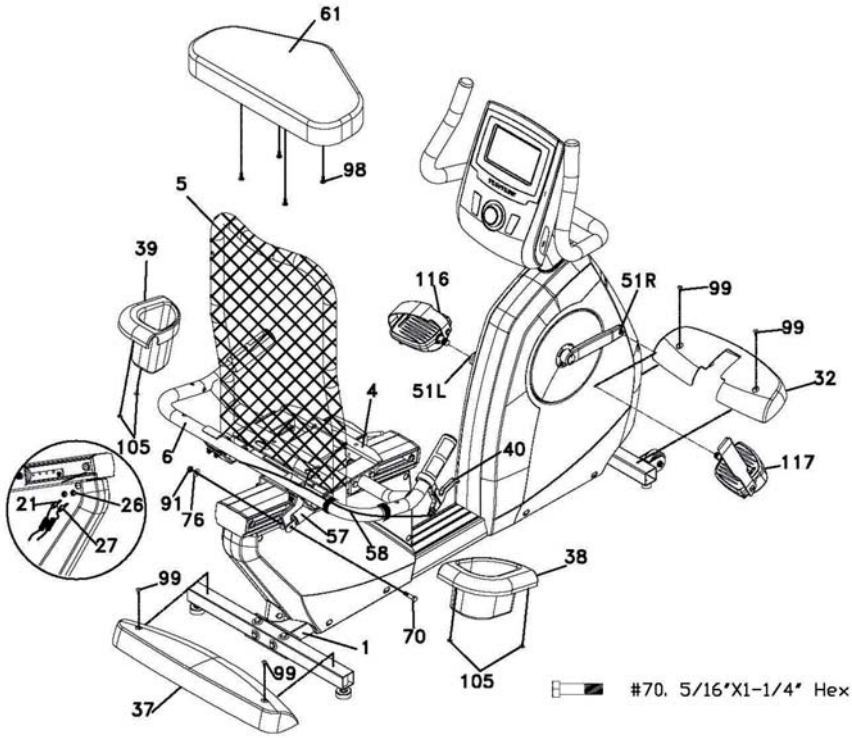
2.



Step 3: Console

1. Asenna istuin (61) istuinalustaan (4) neljällä M6 x 15mm ristipääruuvilla (98).
2. Asenna etutukijalan suojus (32) ja takatukijalan suojus (37) runko-osaan (1) neljällä M5 x 12mm ristipääruuvilla (99).
3. Asenna kaasujousi (57) selkätuen (5) kannattimeen yhdellä 5/16" x 1-1/4" kuusioruuvilla (70), yhdellä litteällä 5/16" x 18mm aluslaatalla (76) ja yhdellä 5/16" Nyloc-mutterilla (91). Kiristä ruuvi tiukalle, mutta älä kiristä liikaa sidokseen asti.
4. Irrota kupukantaiset M6-koloruuvit, jotka pitävät paikoillaan istuimen vapautusvivun (40) puristinta. Asenna vapautusvipu (40) istuinkäsitukeen (6) välittömästi käsianturien taakse. Asenna vapautusvipu sellaiseen kulmaan, että sitä on helppo käyttää. Aseta sitten takaisin aiemmin irrottamasi koloruuvi ja kiristä se tiukalle.
5. Kiinnitä teräskaapeli (58) istuinkäsitukeen (6) neljällä Velcro-teipillä.
6. Liitä käsianturin w-kaapeli-kokoonpano (21, 27) liittimiin (26), jotka sijaitsevat vasemmanpuoleisessa takasuojuksessa aivan istuimen alla.
7. Asenna pullopidikkeet (R/38, L/39) istuinkäsituen (6) vasemmalle puolelle neljällä Ø4 x 16mm peltiruuvilla (105).
8. Asenna polkimet (L, R) (116, 117) poljinkampiin (L, R) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Mittari

Virta Päällä / Poissa Päältä
Kaupallisissa pyörissä on sisäänrakennettu generaattori, eikä niitä tarvitse liittää pistorasiaan. Voit aktivoida mittarin yksinkertaisesti polkimia polkemalla. Mittari kytkeytyy silloin automaattisesti päälle. Voit pidentää generaattorin käyttöikää polkemalla tässä vaiheessa alhaisella nopeudella.

Kun laitetta ei ole käytetty 2 minuuttiin (eli polkimia ei ole poljettu eikä painikkeita ole painettu), mittari kytkeytyy automaattisesti päältä.

Näppäimet
1. QUICK / START
   Tämä on nopein tapa aloittaa harjoittelu. QUICK/START-painiketta painamalla voit aloittaa valitsemasi harjoittelun tai jatkaa keskeytettyä harjoittelua.
2. BACK / STOP
   BACK/STOP-painiketta painamalla voit siirtyä takaisin ohjelmavalikkoon. Harjoittelun aikana voit keskeyttää tai lopettaa harjoittelun BACK/STOP-painiketta painamalla.
3. JOGWHEEL
   JOGWHEEL-valintapyörässä on kaksi toimintoa:
   A) Kiertämällä JOGWHEELia myötäpäivään voit vierittää valikkoja alas tai oikealle sekä kasvattaa arvoja tai lisätä vastusta. Kiertämällä JOGWHEELia vastapäivään voit vierittää valikkoja ylös tai vasemmalle sekä pienentää arvoja tai vähentää vastusta.
   B) JOGWHEELia painamalla vahvistat tekemäsi valinnan.

Viestipalkki
Harjoittelun ja valikkovalinnan aikana näytön alareunassa sijaitsevassa viestipalkissa annetaan hyödyllisiä vinkkejä ja selityksiä.

Mittarin Käyttö

Henkilötiedot
Mittarin kytkeytyessä päälle henkilötiedot esitetään näytössä muutaman sekunnin kuluttua. Voit muokata henkilötietojasi tai käynnistää ohjelmavalikon painamalla QUICK/START-painiketta.

Kun haluat päivittää henkilötietojasi, valitse päivitettävä arvo JOGWHEELilla, paina ENTER ja muokkaa arvoa. Vahvista päivitetty arvo painamalla uudestaan ENTER.

Luo henkilötiedot
- Valitse kieli JOGWHEELia kiertämällä ja vahvista valintasi JOGWHEELia painamalla. Sinut ohjataan automaattisesti seuraavaan asetukseen.
- Valitse yksiköt, joita haluat käyttää: Metriset—km/kg/cm tai englantilaiset—maili/lbs/tuuma. Tee valintasi JOGWHEELia kiertämällä ja vahvista valintasi JOGWHEELia painamalla.
- Aseta sukupuolesi JOGWHEELia kiertämällä. Vahvista valintasi.
- Aseta ikäsi. Vahvista valintasi.
- Aseta pituutesi. Vahvista valintasi.
- Aseta painosi. Vahvista valintasi.
- Aseta maksimisykkeesi käyttäen kaavaa 220 – ikä. Jos tiedät tarkan maksimisykkeesi, voit muokata mittarissa annettua maksimisykearviota.

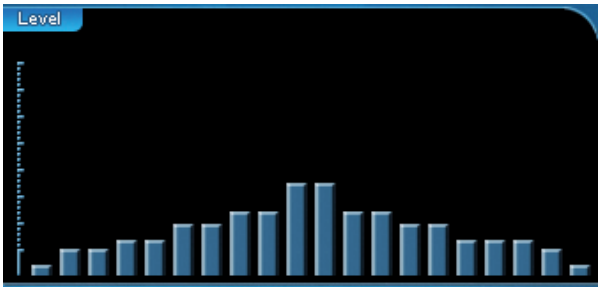
Kun olet päivittänyt kaikki henkilötietosi, valitse TALL. & JATKA ja paina ENTER. Tarvittaessa voit palata henkilötietoihisi ohjelmavalikosta.

Ohjelmavalikko
Ohjelmavalikossa voit valita JOGWHEELillä jonkin seuraavista harjoitteluista:

Manuaaliohjelma
Perusohjelma, jossa voit asettaa harjoituksen rasittavuuden manuaalisesti JOGWHEELilla harjoittelun aikana.

- Kun olet valinnut Manuaaliohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistamaa sitten arvon JOGWHEELiä painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta kahdesti.

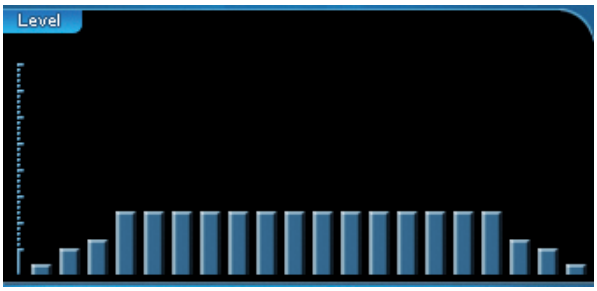
Mäkiohjelma
Mäkiohjelmassa simuloidaan mäen nousemista ja laskemista. Ohjelman aikana vastus kasvaa ensin polkimissa tasaisesti ja sitten se alkaa vähetä.



- Kun olet valinnut Mäkiohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistamaasitten arvon JOGWHEELiä painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.

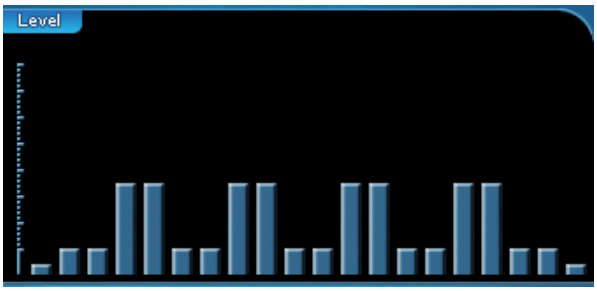
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa STOP-painiketta painamalla.

Rasvanpoltto-ohjelma
Rasvanpoltto-ohjelma on tarkoitettu rasvanpolton maksimointiin. Ehdottomasti paras tapa polttaa rasvaa on pitää syke suunnilleen 60–70 %:ssa korkeimmasta mahdollisesta sykkeestä. Tämä ohjelma ei perustu korkeaan sykkeeseen vaan simuloi tasaista, alhaista rasitusta.



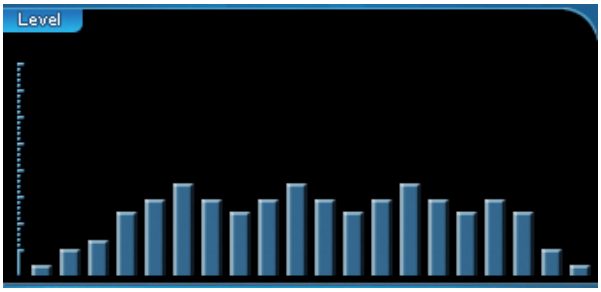
- Kun olet valinnut rasvanpoltto-ohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla BACK/STOP kahdesti.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa STOP-painiketta painamalla.

Intervalliohjelma
Intervalliohjelma perustuu raskaiden ja kevyiden harjoittelujaksojen vuorotteluun. Ohjelma parantaa kestävyyttä kuluttamalla ensin harjoittelijan happitasoa ja antamalla sen uusiutua palautumisjaksolla. Tällä tavalla harjoittelijan sydän ja verisuonet harjaantuvat käyttämään happea tehokkaammin.



- Kun olet valinnut intervalliohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa painamalla START.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

Sydänohjelma
Sydänohjelman tarkoituksena on vahvistaa sydämen ja verisuonten toimintaa. Harjoittelun painopiste on sydämessä ja keuhkoissa. Harjoittelu vahvistaa sydänlihasta, edistää veren virtausta ja kasvattaa keuhkojen kapasiteettia. Tavoite saavutetaan yhdistämällä suurempi rasitus ja vähäiset vaihtelut suorituksessa.



- Kun olet valinnut sydänohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

5k-Ohjelma
Tässä ohjelmassa on esiasetuksena 5 km:n matka.

- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

Käyttäjäohjelma
Käyttäjäohjelman avulla voit luoda oman harjoituksen.

- Kun olet valinnut käyttäjäohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN, TAVOITEMATKAN tai TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa sitten arvon JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, voit mukauttaa harjoittelun tasoprofiilin omien toiveidesi mukaisesti valitsemalla vaiheet ja lisäämällä tai vähentämällä vaiheita.
- Aloita sitten harjoittelu painamalla START-painiketta.

- Ohjelma alkaa lämmittelyllä, jonka voit ohittaa START-painiketta painamalla.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.
- Ohjelma päättyy jäähdyttelyyn, jonka voit ohittaa painamalla STOP-painiketta.

Tavoitesyke 1 & 2
Tavoitesykeohjelmissa voit antaa asetukseksi tavoitesykkeen.

- Kun olet valinnut tavoitesykeohjelman, voit asettaa TAVOITEAJAN TAI TAVOITESYKKEEN kiertämällä JOGWHEELia ja vahvistaa arvon sitten JOGWHEELia painamalla.
- Kun olet antanut asetukset, aloita harjoittelu painamalla START-painiketta.
- Voit keskeyttää harjoittelun painamalla BACK/STOP-painiketta tai lopettaa harjoittelun painamalla kahdesti BACK/STOP.

Kuntotesti

Kuntotesti perustuu YMCA-menetelmään ja on ns. submaksimaalinen testi, jossa hyödynnetään edeltäasetettuja suoritustasoja harjoittelijan sykelukemien perusteella testin edetessä. Testi alkaa alhaisella rasitustasolla, joka nousee tasaisesti. Monivaiheinen testi on turvallinen ja luotettava, submaksimaalinen tapa mitata henkilön fyysisen kunnon taso. Testi jatkuu kunnes harjoittelija on saavuttanut oman tavoitesykkeensä (85 % maksimisykkeestä). Testin suorittaminen edellyttää sykevyön tai käsianturien käyttöä.

Mittari valvoo sykkeessä tapahtuvia muutoksia koko testin ajan ja laskee näiden tietojen perusteella arvion harjoittelijan maksimaalisesta hapenottokyvystä. Maksimaalinen hapenottokyky on ihmisen fyysisen kuntotason paras mitta.

Testin jälkeen mittari antaa kuntotasosta tietoa kuvauksen ja lukuarvon (ml/kg/min) muodossa. Testin suorittaminen kestää 6–15 minuuttia harjoittelijan kuntotasosta riippuen.

Ennen testiä:
- Varmista että terveydentilasi on hyvä. Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on ollut aiemmin terveydellisiä ongelmia.
- Säädä istuin sopivaan asentoon siten, että kun ojennat jalkaasi polkemisen aikana, polvesi on hiukan koukussa (noin 5 asteen kulmassa).
- Muista lämmitellä ja venytellä ennen testin suorittamista.
- Älä nauti kofeiinia ennen testiä.
- Pidä käsituista kevyesti kiinni, älä jännitä käsiäsi.

Aloita harjoittelu painamalla START-painiketta.

Testin aikana:
- Testi voi alkaa vasta, kun mittari vastaanottaa jatkuvaa syketietoa. Voit käyttää joko käsiantureita tai sykevyötä, jossa on mukana lähetin.
- Sinun on ylläpidettävä tasaista polkemisnopeutta 50 kierrosta minuutissa. Jos polkemisnopeutesi laskee alle 48 kierrokseen minuutissa tai nousee yli 52 kierrokseen minuutissa, mittari antaa äänimerkkiä, kunnes polkemisnopeus on taas välillä 48–52 kierrosta minuutissa.

1. Polkemisnopeus ilmoitetaan aina viesti-ikkunan oikeassa laidassa, jotta sinun on helpompi ylläpitää nopeutta 50 kierrosta minuutissa.
2. estin aikana esitetään seuraavat tiedot:

a. Suoritus watteina (1 watti vastaa arvoa 6,12 kg-m/min)
b. Syke) on senhetkinen sykkeesi. Tav.syke on tavoite syke, joka on saavutettava, jotta testi voidaan saattaa päätökseen.
c. Aika on testiin käytetty aika.

Sukupuoli	Taso	Ikä					
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mies	Erinomainen	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Okein hyvä	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Hyvä	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Keskitaso	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Heikko	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Hyvin heikko	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Huono	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Nainen	Erinomainen	56	52	45	40	37	32
	Okein hyvä	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Hyvä	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Keskitaso	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Heikko	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Hyvin heikko	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Huono	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Testin jälkeen:

- Jäähdyttele 1–3 minuutin ajan.
- Harjoittelutulokset esitetään näytössä. Tuloksia selvitetään alla olevassa taulukossa.
- Kirjoita tuloksesi muistiin, sillä mittari jatkaa automaattisesti muutaman minuutin kuluttua.

Sykeharjoittelu

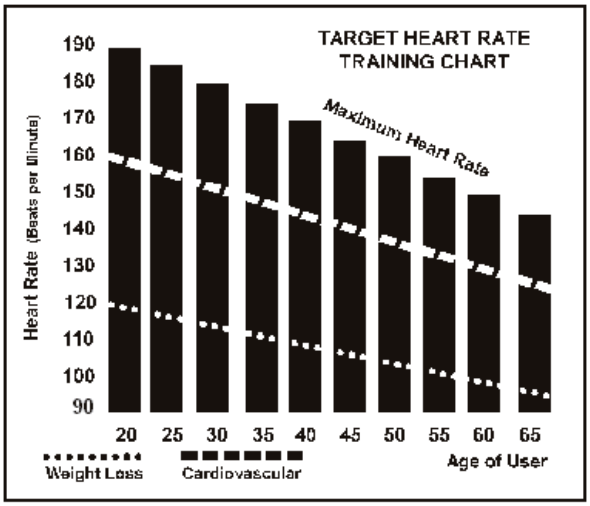
Pari sanaa sykkeestä:
Vanha motto "no pain, no gain" on myytti, joka on menettänyt uskottavuuttaan sitä mukaa kun miellyttävän harjoittelun edut on ymmärretty. Miellyttävän harjoittelun menestys perustuu suureksi osaksi sykemittaukseen. Hyvin toteutetun sykemittauksen ansiosta monet harjoittelijat havaitsevat, että heidän tavallinen harjoittelunsa on joko liian raskasta tai liian kevyttä ja että harjoittelusta nauttii paljon enemmän, kun syke pidetään halutulla hyötyalueella.

Jotta voisit määrittää sen hyötyalueen, jolla sinun kannattaa harjoitella, sinun on ensin määritettävä maksimisykkeesi. Voit tehdä sen käyttämällä kaavaa 220 – ikä. Näin saatu luku kertoo ikäisesi henkilön maksimisykkeen (MAKS. SYKE). Voit määrittää tiettyihin tavoitteisiin soveltuvan sykealueen laskemalla tietyn prosentin maksimisykkeestäsi. Sykeharjoittelualueesi on 50–90 % maksimisykkeestäsi. 60 % maksimisykkeestä on se alue, jossa poltetaan rasvaa, ja 70 % maksimisykkeestä on alue, jossa vahvistetaan sydäntä ja verisuonia. Tämä 60–70 % on se alue, jolla kannattaa harjoitella, koska se tuottaa suurimman hyödyn.

Jos harjoittelija on esimerkiksi 40-vuotias, hänen tavoitesykealueensa lasketaan seuraavasti:

220 – 40 = 180 (maksimisyke)
180 x 0,6 = 108 sykäystä minuutissa (60 % maksimisykkeestä)
180 x 0,7 = 126 sykäystä minuutissa (70 % maksimisykkeestä)

40-vuotiaan henkilön harjoittelualue olisi siis 108–126 sykäystä minuutissa.



Sykevyön käyttö
1. Näin käytät langatonta sykevyötä:
2. Kiinnitä lähetin joustavaan vyöhön lukitusosia käyttäen.
3. Säädä vyö niin tiukalle kuin mahdollista ilman että se alkaa tuntua epämukavalta.
4. Aseta lähetin siten, että logo on keskellä kehoa ja osoittaa poispäin rinnasta (joidenkin harjoittelijoiden on asetettava lähetin hiukan kehon keskiviivasta vasemmalle). Kiinnitä joustavan vyön loppupää asettamalla paikoilleen pyöreä pää ja kiinnitä vyö ja lähetin rintasi ympäri lukitusosilla.
5. Aseta lähetin aivan rintalihasten alapuolelle.
6. Hiki on paras johdin pienimpienkin sydämestä tulevien sähköisten signaalien mittaamiseen. Vaihtoehtoisesti voit ennen harjoittelua kostuttaa vedellä elektrodit (kaksi mustaa neliömäistä aluetta vyön kääntöpuolella ja lähettimen kummallakin puolella). Lisäksi suosittelemme, että asetat vyön paikoilleen jo muutama minuutti ennen harjoittelun aloittamista. Joidenkin harjoittelijoiden on kehon kemian johdosta vaikea saada heti alussa tasaista voimakasta signaalia. "Lämmittelyn" jälkeen tämä ongelma helpottuu. Sykevyön ja lähettimen toimintaan ei vaikuta vaatteiden pitäminen vyön ja lähettimen päällä.
7. Tasaisen, voimakkaan signaalin saaminen edellyttää, että harjoittelet kantama-alueella (lähettimen ja vastaanottimen välinen etäisyys). Kantama-alueen suuruus voi hiukan vaihdella, mutta yleensä ottaen sinun kannattaa pysyä niin lähellä mittaria että saat hyvän, voimakkaan ja luotettavan signaalin. Lähettimen käyttäminen paljaalla iholla varmistaa sen hyvän toiminnan. Halutessasi voit kuitenkin käyttää lähetintä paidan päällä. Kostuta ensin paitasi ne kohdat, jotka ovat kosketuksissa elektrodeihin.

⚠ TÄRKEÄÄ!

Lähetin aktivoituu automaattisesti, kun se havaitsee merkkejä harjoittelijan sydämen toiminnasta. Lisäksi lähetin kytkeytyy automaattisesti pois päältä, jos se ei saa tietoa sydämen toiminnasta. Lähetin on vedenpitävä, mutta kosteuden vaikutuksesta voi syntyä virheellisiä signaaleja. Paristojen käyttöiän pidentämiseksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen (paristojen arvioitu käyttöikä on 2500 tuntia). Jos sykevyössäsi on vaihdettava paristo, vaihtoparisto on Panasonic CR2032.

Huomio! Älä käytä tätä kuntolaitetta tavoitesyketoimintoon, jos näytössä ei anneta tasaista ja luotettavaa lukemaa senhetkisestä sykkeestä. Suuret ja epäuskottavat luvut ovat osoitus ongelmasta.

Häiriöt voivat johtua seuraavista tekijöistä:
1. Mikroaaltouuni, televisio, pienet laitteet jne.
2. Loistelamput.
3. Kodin turvajärjestelmät.
4. Lemmikkieläimien näkymättömät aidat.
5. (5) Joidenkin harjoittelijoiden on vaikea saada lähettimeen signaalia iholtaan. Jos sinulla on tällaisia ongelmia, aseta lähetin kokeeksi ylösalaisin.

Normaalisti lähetin asetetaan siten, että logo on oikea puoli ylöspäin.

6. (6) Signaalin havaitsemiseen käytetty antenni on hyvin herkkä. Jos jokin muu äänilähde aiheuttaa siihen häiriöitä, äänilähteen kääntäminen 90 astetta voi poistaa häiriön.
7. Jos ongelmat jatkuvat, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi.

Harjoittelu

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

Maintenance

Huolto

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Kuivaa käyttöliittymä ja laitteen runko harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä kankaalla. Älä käytä liuottimia.

Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu magneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen laitetta ei tarvitse kalibroida, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

⚠ TÄRKEÄÄ!

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

Kuljetus Ja Säilytys

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Irrota laite virtalähteestä aina laitteen siirtämistä!

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

Tekniset tiedot

Pituus	144cm
Leveys	75 cm
Korkeus	128 cm
Paino	65 kg

Tunturi tuote on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Tunturi tuote on EN-957-kuntolaitestandardin mukainen A-tarkkuusluokan kuntolaite. Tehonmittauksen tarkkuus varmistetaan tuotantovaiheessa säätämällä laitteen jarru dynamometrin avulla. Harjoitustehon laskenta perustuu kierrosnopeuteen ja momenttiin.

⚠ TÄRKEÄÄ!

Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ TUNTURIHARJOITUSKUMPPANISI KANSSA!

Sommaire

Installation -

Consignes de sécurité importantes 70
Instructions de montage 71
Console 74
Fonctionnement de la console 74

Fitness -

Test fitness 76
Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque 77
Exercice 78

Maintenance -

Maintenance 10
Troubleshooting 10
Technical data 11

Product information -

Exploded view -
Parts list -

Bienvenue dans le monde de l'entraînement tunturi !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à www.tunTURI.com pour plus d'informations.

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Votre sante

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

Votre milieu d'entrainement

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'utilisation de l'appareil

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- Ne jamais laisser tomber ou introduire des objets dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas exercer une pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils ont été réglés avec précision, de façon à fonctionner correctement par une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne changera rien à la rapidité de la console. Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement sous une pression normale, contactez votre revendeur.

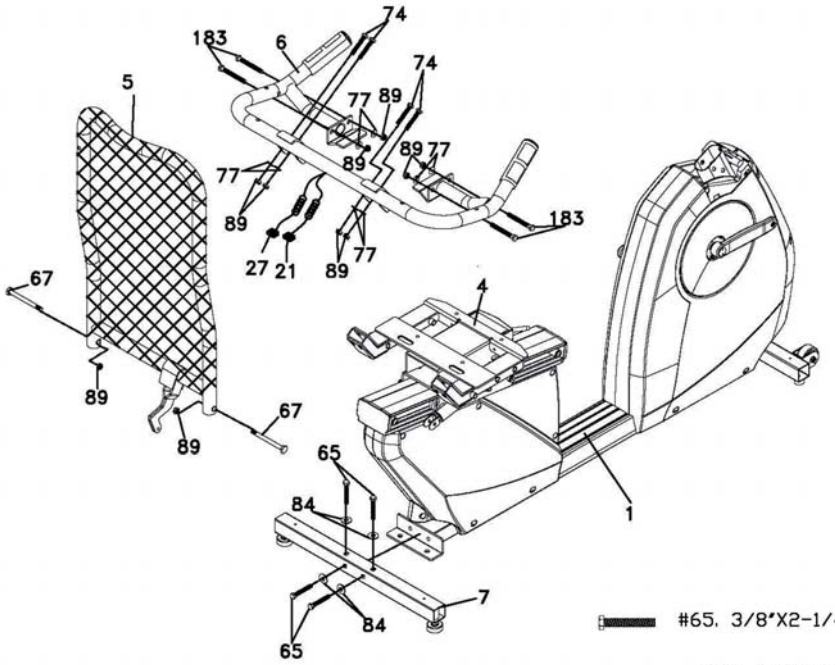
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

Instructions de montage

Etape 1 : montage du tube arriere pour les pieds, du guidon arriere et du grillage

1. Montez le tube arrière pour les pieds (7) sur le cadre principal à l'aide de quatre boulons 3/8" x 2-1/4" à tête hexagonale (65) et quatre rondelles plates 3/8" x25 (84).
2. 2Montez le guidon (6) sur le berceau du siège (4) à l'aide de quatre boulons 3/8" x 2" à tête hexagonale (74), de quatre boulons 3/8" x 3" à tête hexagonale (183), de huit rondelles plates 3/8"x19 mm (77) et de huit écrous Nyloc 3/8" (89).
3. Montez le cadre du dossier (5) sur le berceau du siège (4) à l'aide de deux boulons 3/8" x 4" à tête hexagonale (67) et de deux écrous Nyloc 3/8" (89).

1.



#65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

#183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

#84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

#67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

#77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

#89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

#130. 13/14m/m_Wrench

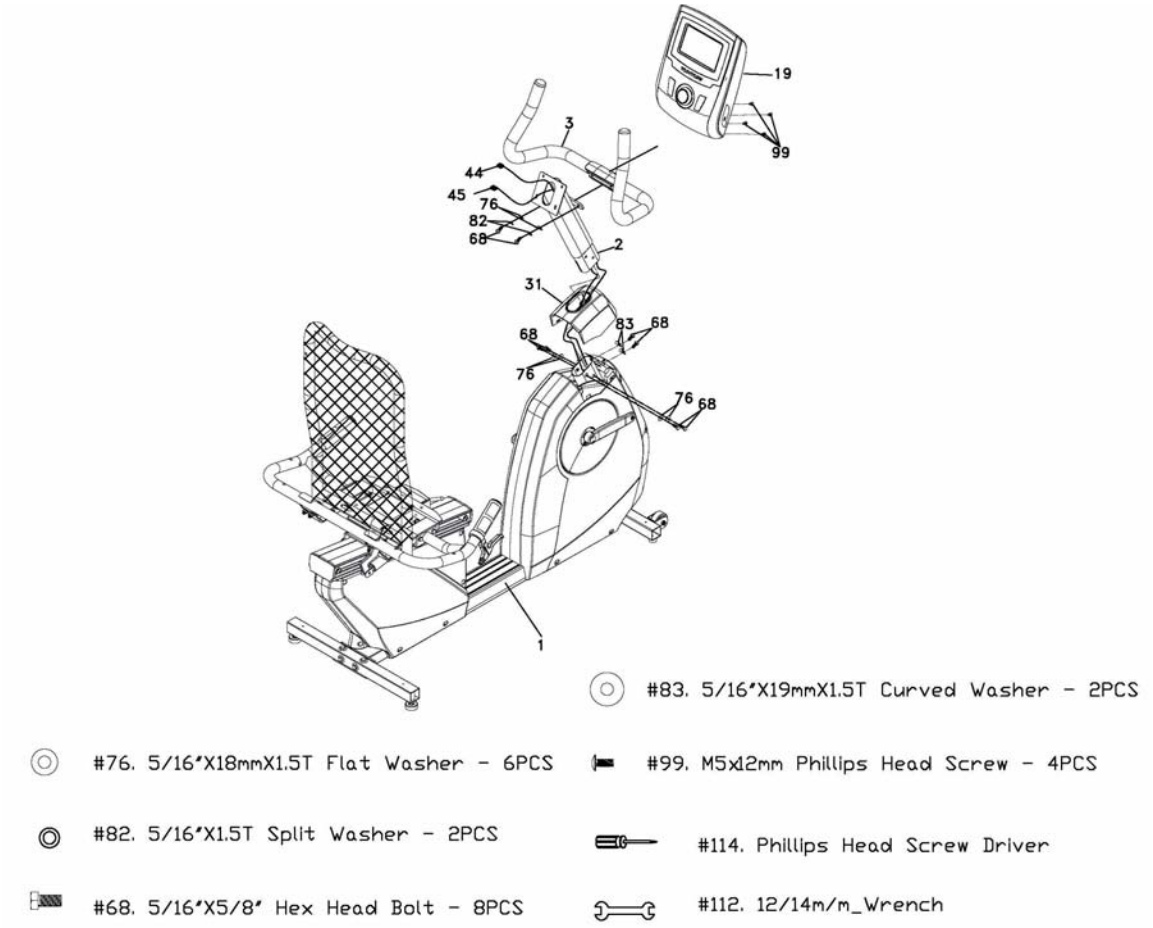
#74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

#112. 12/14m/m_Wrench

Etape 2 : montage du guidon avant et du tube vertical

1. Montez le capot du tube vertical (31) sur le tube vertical (2) en vous assurant qu'il est orienté dans la bonne direction, comme dans l'image ci-dessous. Faites passer les deux câbles (44, 45) à travers le dessous du tube vertical et par l'ouverture du dessus.
2. Montez le tube vertical (2) dans le tube du cadre principal (1) à l'aide de six boulons 5/16"x 5/8" à tête hexagonale (68), quatre rondelles plates 5/16" x 18 mm (76) sur les côtés du tube et deux rondelles courbées 5/16" x 19 mm (83) sur le devant du tube. Tirez légèrement sur les câbles lors du montage du tube vertical pour ne pas les couper.
3. Retirez la protection blanche en polystyrène expansé (mise en place par l'usine pour empêcher les boulons de tomber accidentellement dans le vélo).
4. Branchez le câble de l'ordinateur (44) et le câble du capteur de pouls (45) sur le connecteur à l'arrière de la console (19). Montez la console sur la plaque de montage à l'aide de quatre vis cruciformes M5×12 mm (99). Veillez à ne pas coincer les câbles entre la console et la plaque de montage. Vous risquez de provoquer un court-circuit dans les câbles et d'endommager les composants électroniques.
5. Montez le guidon fixe (3) sur le tube vertical (2) à l'aide de deux boulons 5/16" x 5/8" mm à tête hexagonale (68), deux rondelles plates 5/16" x 18 mm (76) et deux rondelles fendues 5/16" (82).

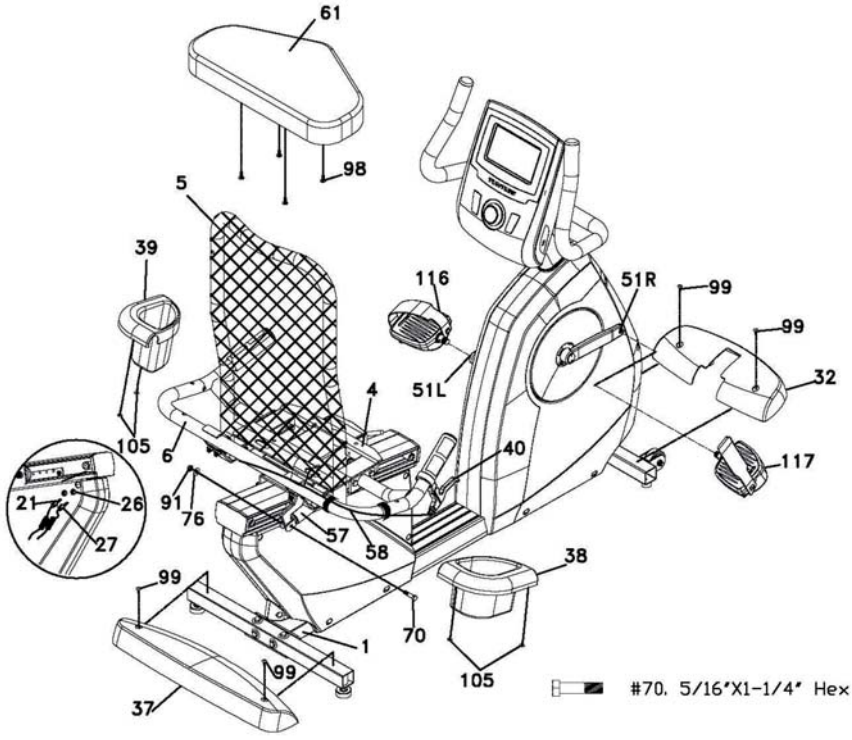
2.



Etape 3 : montage du siege et des autres accessoires

1. Montez le siège (61) sur son berceau (4) à l'aide de quatre vis cruciformes M6 x 15 mm (98).
2. Montez le capot stabilisateur avant (32) et le capot stabilisateur arrière (37) sur le cadre principal (1) à l'aide de quatre vis cruciformes M5 x 12 mm (99).
3. Montez le cylindre à gaz (57) dans le support du cadre du dossier (5) à l'aide d'un boulon 5/16" x 1-1/4" à tête hexagonale (70), d'une rondelle plate 5/16" x 18 mm (76) et d'un écrou Nyloc 5/16" (91). Serrez le boulon à fond, en veillant toutefois à ce qu'il ne se grippe pas.
4. Enlevez les boulons à tête ronde M6 qui maintiennent la collerette du levier de réglage du siège (40). Montez le levier de réglage (40) sur le guidon du siège (6), juste derrière les capteurs de pouls. Montez le levier à un angle qui permet d'y accéder facilement, puis remettez et serrez les boulons à tête ronde enlevées précédemment.
5. Fixez le câble en acier (58) sur le guidon du siège (6) en utilisant les quatre bandes Velcro.
6. Branchez les câbles des capteurs de pouls (21, 27) sur les prises situées sur le capot arrière gauche (26), juste en dessous du siège.
7. Montez les porte-bidons (R/38, L/39) sur le côté gauche du guidon du siège (6) à l'aide de quatre vis à tôle Ø4 x 16 mm (105).
8. Montez les pédales (L, R) (116, 117) sur le bras de manivelle (L, R) (51L, 51R).

3.



#99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS

#98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS

#91. 5/16' Nyloc Nut - 1PCS

#76. 5/16'X18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS

#70. 5/16'X1-1/4' Hex Head Bolt -1PCS

#105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

#114. Phillips Head Screw Driver

#113. 13/15m/m_Wrench

#130. 13/14m/m_Wrench

#115. M5 Allen Wrench

Console

Mise sous/hors tension
Les vélos commerciaux sont équipés d'un générateur et n'ont pas besoin d'être branchés sur une prise secteur. Pour alimenter la console, il suffit de commencer à pédaler. La console se mettra en marche automatiquement. Pour assurer la durée de vie du générateur, continuez à pédaler lentement lorsque vous utilisez la console.

Après 2 minutes d'inactivité (aucun appui sur les pédales ou les boutons), la console s'éteint automatiquement.

Touches
1. QUICK/START
   C'est le moyen le plus rapide de commencer une séance d'entraînement. Utilisez le bouton QUICK / START pour commencer une séance d'entraînement sélectionnée auparavant ou pour reprendre votre séance d'entraînement pendant une Pause.
2. BACK / STOP
   Utilisez le bouton BACK / STOP pour revenir au menu Programme. Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre ou arrêter la séance en appuyant sur la touche BACK / STOP.
3. JOGWHEEL
   Le JOGWHEEL fonctionne de deux manières :
   A) En tournant le JOGWHEEL dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez faire défiler les menus vers le bas ou vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. En tournant le JOGWHEEL dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vous pouvez faire défiler les menus vers le haut ou vers la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.
   B) En appuyant sur le JOGWHEEL, vous acceptez la sélection que avez vous

Barre de messages
Pendant l'entraînement et les sélections de menu, des conseils utiles et des explications s'affichent sur la barre de messages en bas de l'écran.

Fonctionnement de la console

Donnees personnelles
Lorsque la console se met en marche, elle affiche pendant quelques secondes des données personnelles. Vous pouvez modifier vos données personnelles ou appuyer sur le bouton QUICK / START pour ouvrir le menu Programme.

Pour mettre à jour vos données personnelles, sélectionnez la valeur à changer avec le JOGWHEEL, appuyez sur ENTER et changez la valeur. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur mise à jour.

Créer des données personnelles
- Sélectionnez une langue en tournant le JOGWHEEL et confirmez votre choix en appuyant sur le JOGWHEEL. Le paramètre suivant s'affiche automatiquement.
- Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser : Métr.—km/kg/cm ou les unités britanniques correspondantes angl—ml/lbs/inch. Faites votre choix en tournant le JOGWHEEL et confirmez en appuyant sur le JOGWHEEL.
- Sélectionnez votre sexe en tournant le JOGWHEEL. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre âge. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre taille. Confirmez votre sélection.
- Sélectionnez votre poids. Confirmez votre sélection.
- Indiquez votre fréquence cardiaque maximale selon la formule 220 - âge. Si vous connaissez la valeur exacte de votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez modifier la fréquence cardiaque maximale indiquée par le compteur.

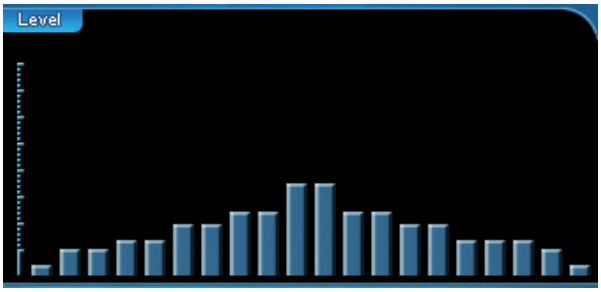
Après avoir mis à jour toutes vos données personnelles, sélectionnez ENREG & CONTIN. et appuyez sur ENTER pour continuer. Si nécessaire, vous pouvez accéder de nouveau aux données personnelles depuis le menu Programme

Menu programme
In het programmamenu kunt u met behulp van het JOGWHEEL een van de volgende trainingssessies selecteren.

Manuel
C'est le programme de base avec lequel vous pouvez sélectionner manuellement votre niveau d'effort à l'aide du JOGWHEEL au cours de la séance d'entraînement.

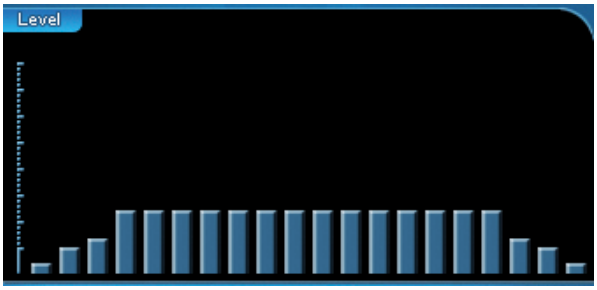
- Après avoir sélectionné le programme Manuel, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.

Collines
Le programme Collines simule les montées et les descentes. La résistance dans les pédales ne cessera d'augmenter, puis diminuera au cours du programme.



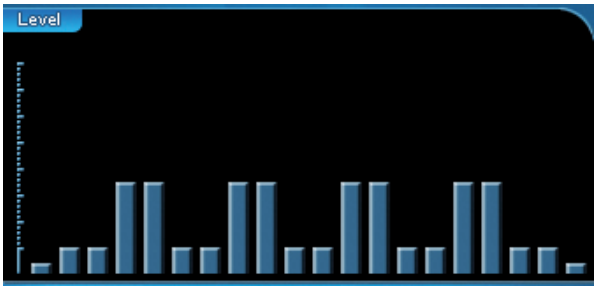
- Après avoir sélectionné le programme Collines, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

Brûler graisses
Le programme Brûler graisses est conçu pour maximiser la combustion des graisses. La meilleure façon de brûler les graisses est de maintenir votre fréquence cardiaque à environ 60 % à 70 % de son potentiel maximum. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque, mais simule un entraînement régulier moins intensif.



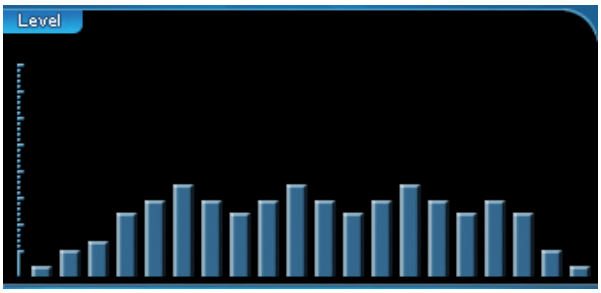
- Après avoir sélectionné le programme Brûler graisses, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

Intervalles
Le programme Intervalles vous emmène à travers des niveaux d'intensité élevés, suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en réduisant votre niveau d'oxygène. Ces phases sont suivies de périodes de récupération, afin de rétablir le niveau d'oxygène. Ainsi votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène d'une manière plus efficace.



- Après avoir sélectionné le programme Intervalles, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

Cardio
Le programme Cardio est conçu pour améliorer votre fonction cardiovasculaire. Cet exercice est destiné au cœur et aux poumons. Il renforce votre muscle cardiaque et augmente le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Ceci est réalisé en intégrant un niveau d'effort physique plus élevé avec de légères fluctuations dans l'entraînement.



- Après avoir sélectionné le programme Cardio, vous pouvez régler les paramètres TPS, DISTANCE ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous

pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

5 K
Il s'agit d'une présélection d'une distance de 5 km à parcourir.

- Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

Utilisateur
Il s'agit d'une présélection d'une distance de 5 km à parcourir.

- Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Ce programme commence par l'échauffement. Vous pouvez sauter celui-ci en appuyant sur le bouton START.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.
- Ce programme se termine par une récupération. Vous pouvez sauter celle-ci en appuyant sur le bouton STOP.

FC 1 & 2 cible
Les programmes FC cible (fréquence cardiaque) vous permettent de prérégler votre pouls.

- Après avoir sélectionné le programme FC cible, vous pouvez régler les paramètres TPS ou FC en tournant le JOGWHEEL et confirmer la valeur (en appuyant sur le JOGWHEEL).
- Lorsque vous avez terminé vos réglages, appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, vous pouvez interrompre celui-ci avec le bouton BACK / STOP, ou appuyez deux fois pour arrêter l'entraînement.

Test fitness

Le test de fitness est basé sur le protocole YMCA et est un test sous-maximal qui utilise des niveaux d'effort fixes et prédéterminés, basés sur vos relevés de fréquence cardiaque au fur et à mesure que le test avance. Le test commence à un niveau d'effort faible, qui augmentera progressivement. Un test effectué en plusieurs étapes est un moyen sous-maximal sûr et fiable de mesurer la condition physique d'une personne. Le test se poursuit jusqu'à ce que la personne testée ait atteint sa propre fréquence cardiaque cible (85 % de la fréquence cardiaque maximale). Le test nécessite l'utilisation d'une ceinture de mesure de la fréquence cardiaque ou de poignées de mesure du pouls : la console surveille l'évolution de la fréquence cardiaque tout au long du test en utilisant ces données pour calculer une estimation de la capacité d'absorption d'oxygène maximale pour la personne testée. La capacité d'absorption d'oxygène maximale est la meilleure mesure de la condition physique d'une personne. A la fin du test, le compteur fournit toutes sortes d'informations sur votre condition physique, dont une description et une valeur numérique (ml/kg/min). Le test dure entre 6 et 15 minutes, en fonction de votre condition physique.

		Âge					
Sexe	Niveau	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Homme	Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
	Tres bon	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
	Bon	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
	Moyen	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
	Faible	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
	Tres faible	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
	Mauvais	<30	<30	<26	<25	<22	<20
Femme	Excellent	56	52	45	40	37	32
	Tres bon	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
	Bon	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
	Moyen	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
	Faible	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
	Tres faible	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
	Mauvais	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Avant le test :
- Assurez-vous que vous êtes en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire de l'exercice physique si vous avez plus de 35 ans ou si vous êtes atteint d'une maladie.
- Réglez le siège sur la bonne position, de sorte que, lorsque vous étendez une jambe en pédalant, il reste un petit pli d'environ 5 degrés au niveau du genou.
- Assurez-vous d'échauffer et d'étirer vos muscles avant de commencer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Tenez les poignées sans serrer. Ne vous crispez pas.

Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement.

Pendant le test :
- La console doit afficher une fréquence cardiaque régulière avant le début du test. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls ou porter une ceinture thoracique émettant la fréquence cardiaque.
- Vous devez maintenir une fréquence de pédalage constante de 50 tours/min. Lorsque votre fréquence de pédalage tombe en dessous de 48 tours/min ou monte au-dessus de 52 tours/min, la console émet un bip régulier jusqu'à ce que vous reveniez dans cet intervalle.

1. La fenêtre des messages affichera toujours votre fréquence de pédalage sur le côté droit pour vous aider à maintenir les 50 tours/min.
2. Voici les données affichées pendant le test :

a. Effort en Watts (1 watt est égal à 6,11829727787 kg-m/min)
b. FC est votre fréquence cardiaque réelle ; FCC est la fréquence cardiaque cible à atteindre pour mettre fin au test.
c. TPS est le temps total écoulé lors du test.

Après le test :
- Récupérez pendant environ une à trois minutes.
- L'écran affiche le résultat de votre entraînement. La signification est indiquée dans le tableau ci-dessous.
- Notez votre score, car la console continuera automatiquement après quelques minutes.

Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque

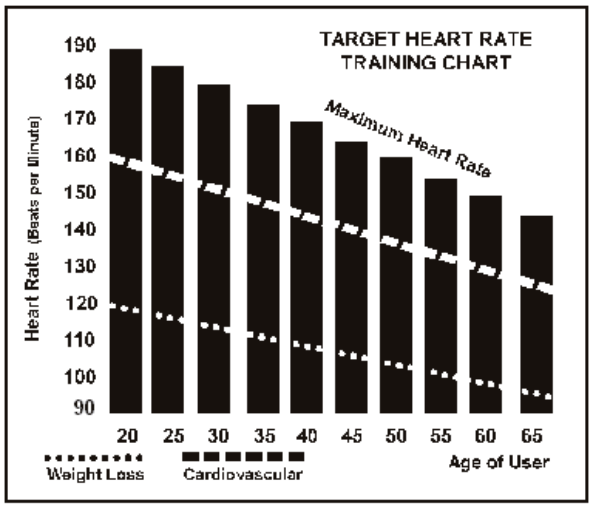
Un mot sur la fréquence cardiaque :
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été démenti par les effets bénéfiques de l'entraînement en douceur. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Grâce à l'utilisation appropriée d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes se sont rendues compte que l'intensité avec laquelle elles avaient l'habitude de s'entraîner était soit trop forte, soit trop faible. L'entraînement est beaucoup plus agréable si l'on maintient sa fréquence cardiaque dans l'intervalle préconisé.

Pour déterminer l'intervalle bénéfique dans lequel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez pour ce faire la formule suivante : 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer l'intervalle des fréquences cardiaques permettant d'atteindre des objectifs précis, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Pour améliorer votre fréquence cardiaque par l'entraînement, le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale doit être compris entre 50 % et 90 %. 60 % de votre FCM est le pourcentage qui permet de brûler les graisses, alors que 70 % est le pourcentage qui renforce le système cardiovasculaire. Vous devez rester dans la zone 60 % - 70 % pour obtenir les meilleurs résultats.

Pour une personne de 40 ans, la zone cible pour la fréquence cardiaque est calculée comme suit :

220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements par minute (60 % de la fréquence maximale)
180 x 0,7 = 126 battements par minute (70 % de la fréquence maximale)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 126 battements par minute.



Utilisation d'un émetteur de fréquence
Comment porter la ceinture thoracique émettrice sans fil ?

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des fixations.
2. Serrez la ceinture le plus possible en faisant en sorte qu'elle reste confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attachez l'extrémité ronde de la ceinture élastique en l'insérant et attachez l'émetteur et la ceinture autour de votre poitrine à l'aide des fixations.
4. Positionnez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.

5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques minuscules émis par les battements du cœur. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour humidifier les électrodes (les 2 zones noires carrées sur la face arrière de la ceinture, situées de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de mettre la ceinture émettrice quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs auront plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début en raison de la chimie de leur corps. Un bon échauffement permet de résoudre ce problème. Comme nous l'avons indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la ceinture n'affecte pas les performances.
6. Vous devez observer une certaine distance entre l'émetteur et le récepteur lors de votre entraînement, afin d'obtenir un signal fort et stable. Cette distance peut varier quelque peu, mais en général, vous devez rester assez proche de la console pour obtenir des résultats précis et fiables. En portant l'émetteur directement sur la peau nue, vous assurez son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise qui sont en contact avec les électrodes.

⚠ NOTE!

L'émetteur est automatiquement activé quand il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il est automatiquement désactive quand il ne détecte plus aucune activité. Bien que l'émetteur résiste à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Par conséquent, vous devez sécher complètement l'émetteur après usage afin de prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie de la batterie de l'émetteur étant estimée à 2500 heures). Si votre ceinture thoracique est équipée d'une batterie remplaçable, elle doit être remplacée par une Panasonic CR2032

Ne pas utiliser ce vélo pour la fréquence cardiaque cible, à moins qu'une valeur constante et fiable soit affichée pour cette fréquence. Si l'écran affiche des valeurs aléatoires, irrégulières ou élevées, cela signifie qu'il y a un problème.

Voici quelques sources d'interférence pouvant causer des fréquences cardiaques irrégulières:

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes d'alarme.
4. Clôtures pour animaux domestiques.
5. Chez certaines personnes, l'émetteur a du mal à capter des signaux en provenance de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur sera orientée de telle sorte que le logo se trouve à l'endroit.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit externe, le fait de tourner la machine de 90 degrés peut supprimer l'interférence.
7. Si vous continuez à rencontrer des problèmes, vous devez contacter votre revendeur

Exercice

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles.

Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Maintenance

Votre ergomètre Tunturi ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.

N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!

Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

Defauts de fonctionement

⚠ ATTENTION!

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Transport et rangement

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos. Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif.

Mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par la selle et par le guidon. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie arrière du châssis et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

Caracteristiques techniques

Longueur	144 cm
Hauteur	75 cm
Largeur	128 cm
Poids	65 kg

Ce produit réponds aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Ce produit réponds aux normes de sécurité et de précision EN (Classe SA, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

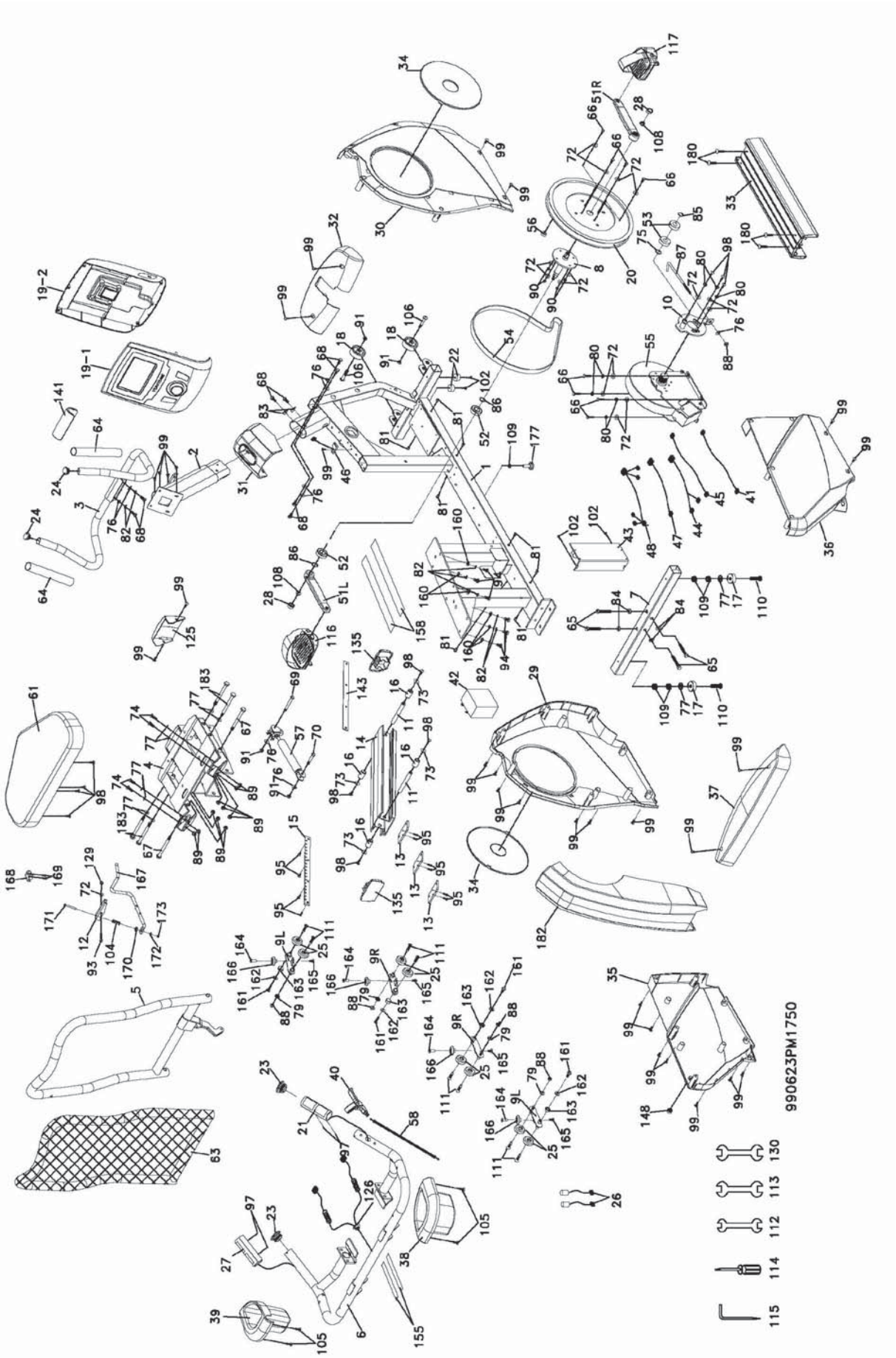
⚠ ATTENTION!

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Exploded view

11PTRB1X00



Parts list

#	Part description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Upright Tube	1
3	Front Handlebar	1
4	Seat support frame	1
5	Seat Back Frame	1
6	Seat Handle Bar	1
7	Rear Support Tube	1
8	Crank Axle	1
9L	Seat Wheel Adjustment Plate(L)	2
9R	Seat Wheel Adjustment Plate(R)	2
10	Gas Cylinder	1
11	Seat Stop Axle	2
12	Seat Position Handle	1
13	Backing Plate	3
14	Aluminum Rails	1
15	Seat Position	1
16	Ø13 x Ø19 x 26.5mm_Spacer for Stopper Axle	4
17	Ø35 x 10m/m_Rubber Foot	2
18	Transport Wheel	2
19	User Interface	1
20	Ø330_Drive Pulley	1
21	950m/m_Handpulse W/Cable Assembly	1
22	Ø4.5 x Ø25 x 15T_Rubber Foot Pad	2
23	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	2
24	Ø25.4 x 2.0T_Button Head Plug	2
25	Ø38_Seat Track Wheel	8
26	300m/m_Handpulse Wire Coiled	2
27	750m/m_Handpulse W/Cable Assembly	1
28	M22 x 1.0 /Ø23_Crank Arm End Cap	2
29	Front Cover (L)	1
30	Front Cover (R)	1
31	Upright Tube Cover	1
32	Front Support tube Cover	1
33	Stepthrough Cover	2
34	Round Disk	1
35	Rear Cover (L)	1
36	Rear cover (R)	1
37	Rear Support Tube Cover	1
38	Bottle Holder (R)	1
39	Bottle Holder (L)	1
40	Release Lever	1
41	Battery Connecting Wire	1
42	Battery	1
43	Generator/Brake Controller	1
44	2100m/m_Computer Cable	1
45	2100m/m_Hand Pulse Sensor Assembly W/ Cable	1
46	300m/m_Sensor W/Cable	1
47	750m/m_Wire Brake Coil Harness	1
48	Generator Wire Harness	1
51L	Crank (L)	1
51R	Crank (R)	2
52	6004_Bearing	2
53	6203_Bearing	1
54	Drive Belt	1
55	Induction Brake	1
56	Magnet	1
57	Gas Cylinder	1
58	84.5 x 76cm_Steel Cable	1
61	Seat	1
63	Mesh Seat Back	2
64	Ø1 x 5T x 600m/m_Handgrip Foam	4
65	3/8" x 2- 1/4"_Hex Head Bolt	4
66	1/4" x 3/4"_Hex Head Bolt	8
67	3/8" x 4"_Hex Head Bolt	2
68	5/16" x 5/8"_Hex Head Bolt	8
69	5/16" x 2- 1/2"_Hex Head Bolt	1
70	5/16" x 1- 1/4"_Hex Head Bolt	1

#	Part description	Q'ty
72	1/4" x 13 x 1T_Flat Washer	16
73	1/4" x 19 x 1.5T_Flat Washer	4
74	3/8" x 2"_Hex Head Bolt	4
75	Ø17 x 23.5 x 1T_Flat Washer	1
76	5/16" x 18 x 1.5T_Flat Washer	9
77	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	10
79	Ø8 x Ø18 x 3T_Knurled Lock Washer	4
80	Ø1/4"_Split Washer	7
81	M5_Blind Nut	8
82	5/16" x 1.5T_Split Washer	8
83	5/16" x 19 x 1.5T_Curved Washer	2
84	3/8" x 25mm x 2T_Flat Washer	4
85	Ø17_C Ring	1
86	Ø20_C Ring	2
87	M8 x 170m/m_J Bolt	1
88	M8 x 7T_Nyloc Nut	5
89	3/8" x 7T_Nyloc Nut	10
90	1/4" x 8T_Nyloc Nut	4
91	5/16" x 6T_Nyloc Nut	4
93	M6 x 38m/m_Socket Head Cap Bolt	1
94	5/16" x 3/4"_Hex Head Bolt	6
95	M5 x 12m/m_Flat Head Socket Screw	10
97	Ø3 x 20m/m_Tapping Screw	4
98	M6 x 15m/m_Phillips Head Screw	11
99	M5 x 12m/m_Phillips Head Screw	29
102	5 x 19m/m_Tapping Screw	4
104	Ø13.5 x 30m/m_Spring	1
105	Ø4 x 16m/m_Sheet Metal Screw	4
106	5/16" x 1- 3/4"_Button Head Socket Bolt	2
108	M10 x 1.25m/m_Nut	2
109	3/8" x 7T_Nut	5
110	3/8" x 2"_Flat Head Socket Bolt	2
111	M5 x 10.Ø14 x 2T_Thumb Head Socket Screw	8
112	12.14m/m_Wrench	1
113	13.15m/m_Wrench	1
114	Phillips Head Screw Driver	1
115	M5_L Allen Wrench	1
116	Pedal(L)	1
117	Pedal(R)	1
125	Seat Carriage Cover	1
126	HGP Wire Grommet	1
129	M6_Nyloc Nut	1
130	13.14m/m_Wrench	1
135	Aluminum Axle End Cap	2
141	Handle Bar Cover	1
143	Seat Track Fixing Plate	1
148	Block	1
155	Velcro Tape	2
158	Sticky Banding Stripe	2
160	5/16" x 16 x 1.5T_Flat Washer	6
161	M6 x 10L_Flat Phillips Head Screw	4
162	1/4" x 16 x 1.0T_Flat Washer	4
163	Sleeve	4
164	M6 x 19L_Nut	4
165	M6 x 10L_Button Head Socket Bolt	4
166	PU Wheel	4
167	Seat Front/Aft Adjustment Lever	1
168	Lever Anchor	1
169	M5 x 25m/m_Flat Head Socket Screw	2
170	Ø15 x Ø6 x 4T_Nylon Washer	1
171	M5 x 45m/m_Socket Head Cap Bolt	1
172	Ø3/16" x 10 x 1T_Flat Washer	1
173	M5 x 5T_Nyloc Nut	1
177	Rubber Foot Pad	1
180	M5 x 30m/m_Phillips Head Screw	4
182	Chain Cover	1
183	3/8" x 3"_Hex Head Bolt	4

TUNTURI®

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

North America
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com